



# 5月の給食だより

令和5年4月28日  
高岡市立千鳥丘小学校

新緑と青空がさわやかな季節です。新学期が始まって1か月が過ぎます。新しい環境の中での緊張もほぐれ、ほっとすると同時に疲れが少しずつ出てくる頃です。元気に過ごすためにも、きちんとした朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事です。

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや、必要な栄養素が少なくなっています。そのため朝ごはんでは様々な栄養素を補給する必要があります。

主食	主菜	副菜 (汁物)
 <p>ごはんやパン等の穀物に含まれる炭水化物(糖質)は、脳や体のエネルギー源になります。</p>	 <p>たんぱく質や脂質は、体をつくる材料となります。体温を上げ、長時間スタミナ源としても役立ちます。</p>	 <p>体の調子を整えるビタミン・無機質(ミネラル)で、主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようになります。</p>

朝ごはんには、ご飯やパン等の主食に加え、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質源となる主菜と、緑黄色野菜や海藻等のビタミンやミネラルをとるための副菜、汁物をそろえるとバランスのよい食事になります。

きりぼしだいこんを使って、お好み焼き風な味で食べやすい料理です。

## 簡単おかずでバランスアップ!

### 『卵のココットライス』

＜材料 2人分＞

- |        |        |        |      |
|--------|--------|--------|------|
| 卵      | 2個     | 牛乳     | 大さじ2 |
| ごはん    | 茶わん2杯分 | ケチャップ  | 大さじ2 |
| ブロッコリー | 1/4株   | 塩・こしょう | 少々   |
| 粉チーズ   | 大さじ2   |        |      |

ほうれん草やミックスベジタブルでも



＜作り方＞

- ① ごはんにケチャップをかけ、混ぜておく。
- ② 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、野菜、卵の順に入れ、軽く塩・こしょうをする。
- ③ つまようじやフォークで黄身に穴をあける。
- ④ 卵の上からチーズをふり、電子レンジに2分程かけ、ココットを作る。
- ⑤ ④を①の上にのせる。

### 『切り干大根のソース炒め』

＜材料 2人分＞

- |       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| 切り干大根 | 10g  | 青のり    | 少々   |
| たまねぎ  | 100g | お好みソース | 大さじ1 |
| にんじん  | 40g  | サラダ油   | 小さじ1 |
| ピーマン  | 20g  |        |      |
| ハム    | 2枚   |        |      |

＜作り方＞

- ① 切り干大根を水でもどし、水気を軽くしぼる。◎を切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、①・◎を炒め、お好みソースで味を調える。
- ③ 皿に盛り付け、青のりをふりかける。