鳥取県 学校給食会だより

5月号（No.282）

（公財）鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387－1
（TEL）0857-23-7084
（FAX）0857-27-8040
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

令和7年5月9日
HPアドレス：https://www.togk.or.jp

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。新たな気持ちで頑張りすぎてそろそろ疲れを感じている人もいるのではないでしょうか。元気に学校生活を送るためにも早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。そのためにも、朝ごはんを見直してみてください。

朝ごはん のパワーについて

生活リズムを整えるうえで、朝ごはんを食べることはとても重要です。

朝ごはんを食べることによって起こる3つの体の働きについてご紹介します。

① 体温上昇パワー ： 体内に栄養素がいきわたり、体温が上昇して体を目覚めさせる
② 脳活性パワー ： 睡眠中にも働いていたエネルギー不足の脳に、栄養を送ることができる
③ 排便パワー ： 胃腸の働きが活発になり、排便リズムが作られる

朝ごはんを食べると、においをかいだり、食べ物をかんだり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が働きはじめ、体温が上昇し、体全体が目覚めていきます。朝起きてなかなか食べられないという人は、いつもより少し早く起きて朝ごはんを食べるようにしましょう。

では、いったいどんな朝ごはんを食べたらよいでしょう。朝ご飯は **炭水化物 ＋ タンパク質** が基本です。パンにするかご飯にするかではなく、どんなタンパク質をとるかを意識することが大切です。時間がない朝には、卵かけごはんやサンドイッチなどがおすすめです。「ゆでたまご」も手軽に食べられるので、忙しい朝にはぴったりです。タンパク質の次に必要なのが脳を動かすための燃料となる糖分です。これらに野菜や果物を加えれば理想的な朝ごはんとなります。ここで注意しておきたいのが、甘い菓子パンなどを朝食にするのはNGです。空腹状態に甘いものを食べると過激に血糖値が上がってしまいます。そうすると、脳が一生懸命血糖値を下げようとして急降下し、体のだるさや注意力散漫につながります。

これから、暑い夏がやってくるので、生活リズムを整え、朝ごはんを見直し、暑さに負けないようにしましょう。

令和6年度 最優秀賞作品

【鳥取のめぐみで夏バテ予防メニュー】

今年度も「お米を使った朝食献立コンクール」を開催します。詳細は本会ホームページにて近日公開予定ですのでお楽しみに!!

学校給食レシピ紹介

NO.27 かみかみ丼の具

【材 料（4人分）】

豚肉（チンジャオロース用）・・・120g
たけのこ水煮・・・・・・・・・・・・・40g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
エリンギ・・・・・・・・・・・・・・・・20g
こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・・40g
パプリカ・・・・・・・・・・・・・・・・30g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
A
三温糖・・・・・・・・6g（小さじ2）
濃口しょうゆ・・・12g（小さじ2）
みそ・・・・・・1.5g（小さじ 1/4）
ごま油・・・・1.3g（小さじ 1/3）
一味唐辛子・・・・・・・・・・・少々
白ごま・・・・・・・・・2g（小さじ 1/2）
片くり粉（調整）・・・2g（小さじ 2/3）

【ポイント】
たけのこ水煮、ごぼう、こんにゃくなど、様々な食材を組み合わせているので、味や食感を意識して噛んで食べることができる料理です。そのままでも、ごはんにのせても美味しく食べられます。食材の食感を残しながら、焦がさないように炒めることがポイントです。

【作 り 方】

① たけのこ水煮、ごぼう、エリンギ、こんにゃく、パプリカはせん切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
③ ②の豚肉に火が通ったら、パプリカ以外の材料を加え炒める。
④ ③の野菜に火が通ったら A 調味料で味付けをし、パプリカ、白ごまを加えさらに炒める。
⑤ ④の水分が多い場合、かたくり粉でとろみをつける。

鳥取県学校栄養士協議会提供

今回たけのこを使ったレシピをご紹介いただきましたが、たけのこは今が旬ですね。春にだけ味わえる、たけのこの食感や香りを楽しんでほしいと思います。

たけのこは、「朝掘ったら、その日のうちに食べろ」と言われ、時間が経つにつれてえぐみが増していくため、新鮮なうちに味わうのが良いです。

たけのこを選ぶ際には、形がずっしりとしていて、皮が淡黄色でつやのあるものを選びましょう。また、穂先は黄色で開いていないものが良いです。穂先が緑色のものは、日に当たった証拠で、筋が硬く、えぐみが強いです。

八十八夜 ってなぁに？

「夏も近づく八十八屋夜♪」という歌を知っていますか？八十八夜とは、2月の「立春」から数えて88日目のことで、今年は5月1日でした。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起の良い日ともされています。

参照：日本玄米茶研究所

これからの季節は、夏に向けてだんだんと気温が高くなってきます。5月は比較的気温が安定していて野菜を育てやすいので、家庭菜園を始めてみませんか？5月に植え付けするのに適している野菜は、「トマト・ピーマン・ナス・きゅうり・オクラ・ゴーヤ・大葉」など、たくさんの種類の野菜をプランターで栽培することが出来ます。

野菜はどんな苗を植えて、どんなふうに育っていくのか、育ててみて初めてわかることもたくさんあります。毎日の水やりや草取りを通して大切に育てた野菜はきっと美味しいはずです。お家の人と一緒に、家庭菜園をはじめてみてはどうでしょう。