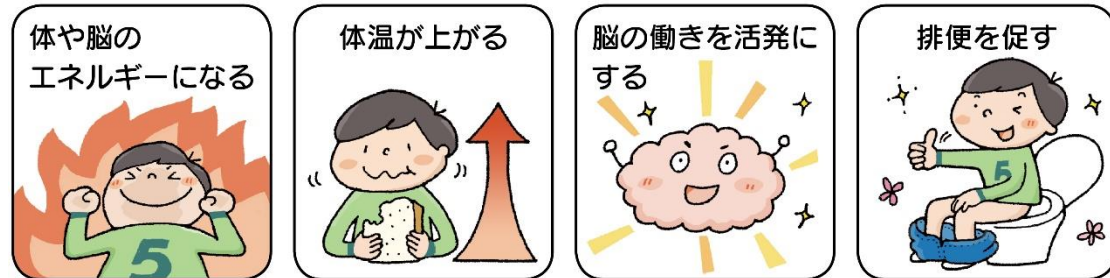


# 給食だより 8・9月

令和4年8月29日  
草加市立長栄小学校

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。休みの間に朝寝坊をして朝ごはんを抜いたり、遅くまで起きていたりしていませんか。毎日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えることが大切です。まずは「朝ごはん」をしっかり食べることから始めましょう！

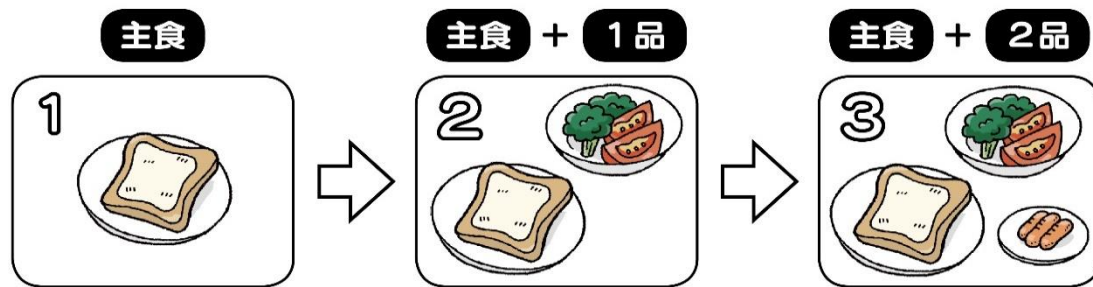
## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



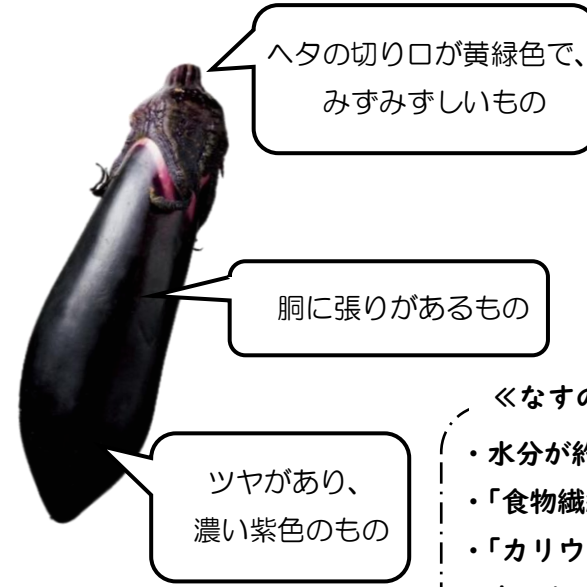
#### 早寝・早起き・朝ごはん



保護者の皆様の生活習慣はいかがですか？保護者の皆様が特に朝食を欠食すると、そのお子様も朝食を欠食する傾向がみられます。ご家庭で『早寝・早起き・朝ごはん』を実践して生活習慣を改善し、健康に過ごしましょう。

## 旬の食材 ～なす～

### 新鮮ななすの選び方



一年中出回っているなすですが、旬は7～9月です。奈良時代には、なすを栽培していた記録があります。歴史が古いいため、さまざまな品種が作られ、色も形も多様です。

日本では、濃い紫色のなすが主流ですが、原産地周辺の東南アジアなどでは、白や緑色のものが一般的です。その為、英語では"Eggplant"と呼ばれるようになったようです。

#### 《なすの栄養》

- ・水分が約93%！！エネルギーが低い。
- ・「食物繊維」便秘解消や血糖値の上昇を抑える。
- ・「カリウム」余分なナトリウムを排出する。
- ・皮にある「ポリフェノール」の抗酸化作用で老化を防止する。

### ～作ってみよう(今月の献立から)～

## とうがん汁

<材料> 4人分

- ・豚もも肉(こま切れ) ...30g
- ・とうがん(角切り) ...80g
- ・にんじん(せん切り) ...1/3本
- ・干しいたけ(戻してせん切り) ...1枚
- ・木綿豆腐(さいの目切り) ...1/3丁 (120g)
- ・糸みつば(2～3cmに切る) ...8g
- ・食塩 ...小さじ1/3
- ・しょうゆ ...大さじ1/2
- A [ けずり節 ...8g
- ・水 ...500cc



<作り方>

- ※ Aでだしをとっておきます。
- ① だし汁を煮立たせ、豚肉、干しいたけ、にんじんを煮ます。
- ② にんじんが煮えたら、調味料を加え、とうがん、豆腐を入れます。
- ③ 味を調べ、みつばを散らします。

\*顆粒だしを使用する場合は、塩は入れないでください。

\*給食では、少ないけずり節でも濃いだしが取れるよう、お湯が沸いたらけずり節を入れ、あくを取りながら20～30分ふつふつと煮ています。