

今年は、梅雨入りが早く雨の多い日が続いています。日中は、蒸し暑くなってきましたが、みなさん体調を崩していませんか。毎日の食事や運動、睡眠など規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

朝ごはんですイッチオン！！

私たちの体温や脳内の温度は寝ている時は、0.5～1℃ほど低い状態です。朝起きてすぐは、エネルギーが不足している状態なので、朝ごはんを食べないと、頭がボーっとして、体に力が入りません。朝ごはんを食べて活動に必要なエネルギーを補給しましょう。朝ごはんを食べると、たくさんからだにいいことがあります。



① 勉強に集中できる（頭のスイッチオン）



② 元気に体を動かせる（体のスイッチオン）



③ すっきり便が出る（おなかのスイッチオン）

午前中元気に活動するためにも、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

【給食おすすめレシピ】

保護者の方へ

*熊本県の菊池地域は、全国でも有名な米の産地です。その水田を利用してお米を作らない時期に、おいしいごぼうを育てています。「水田ごぼう」は菊池の特産品として、冬と春の時期に出荷されます。今は春ごぼうがお店でもよく見られます。香りや食感がよくとてもおいしいです。今回はきんぴらとチップスのレシピを紹介します。



【牛ごぼうきんぴら】 5~6人分

<材料>

- 水田ごぼう 1本(太め)
- 牛小間肉 150g程度
- にんじん 1/2本(中サイズ)
- 細切りこんにゃく 50g
- ごま 適量
- 濃い口しょうゆ 大さじ2
- 三温糖 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 料理酒 大さじ1
- 炒め油 大さじ1
- ごま油 小さじ1



<作り方>

- ① ごぼうは、包丁の背で皮を軽くこすり取り、厚さ3mm、幅5mm、長さ5cm程度の細切りにする。水にさらして、アク抜をする。
- ② にんじんは、細切りにする。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、にんじんを入れ、油と馴染んだら牛肉を入れ炒める。酒を振り入れて、臭みを消す。
- ④ ごぼうとこんにゃくを入れて3分ほど炒め、水20~30ccを加え、蓋をして蒸し焼きにする。(弱火から中火)
- ⑤ ごぼうが程よい食感にやわらかくなら、三温糖、みりん、しょうゆを入れ、味を整える。最後にごまと、ごま油で香り付けをし、できあがり。

*多めに作って、翌日の朝ごはん「卵とじ」にしてもおいしいですよ。

*6月1日の給食にも登場します。

【ごぼうチップス】 4人分

<材料>

- 水田ごぼう 1/2本
- 薄力粉 大さじ3
- 塩 適量
- 揚げ油



<作り方>

- ① ごぼうは、包丁の背で皮を軽くこすり取り、厚さ3mmほどで斜め切りにする。水にさらしてアク抜きをする。
- ② ごぼうをザルに上げ、水気を切る。ボールに薄力粉を入れ、ごぼうに粉をまぶして、170℃の油で3~4分揚げる。
- ③ 表面がパリッとしきつね色になれば、揚げ時の目安。お好みで、塩や青のり、塩コショウなどで味付けする。