



かんたん！朝ごはんレシピ



朝ごはんのススメ 今月のテーマ食材は… にんじん

学校給食について

新学期がはじまりました。学校給食では、子供達が栄養のバランスのよい食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。給食は「生きた教材」と言われます。給食を通して、食事の楽しさや大切さ、マナー、食文化などを学ぶことができます。



春日市の小学校は12校あります。春日市共通で立てた基本献立をもとに、各学校で実施しています。また、子供達に伝えたい食育のねらいを盛り込んだテーマ献立を実施しています。12種類ものテーマ献立がありますが、そのいくつかを紹介します。

「みそ汁のススメ」給食
色々なみそ汁を給食で紹介し、みそ汁のよさを伝えます。

「とれたてうまかばい」給食
JA 筑紫さんと協力し、筑紫地区でとれた野菜を出します。

詳しい内容は、上記の二次元コードから読み取り、「学童・思春期」→「小学校給食」→「小学校給食の特長」をご覧ください。昨年度実施した**「とれたてうまかばい給食」**の動画も掲載しています。実際に給食で使用する野菜の畑に栄養教諭が出向き動画を制作しました。楽しく地域の野菜について学べます。右は、昨年度7月に実施した「とうもろこし」の動画の様子。

学校給食の栄養

成長期は、毎日体も心も成長しています。成長するためのエネルギーや毎日学習やスポーツをするためのエネルギーとして、多くのエネルギーが必要となります。

春日市の学校給食は、文部科学省から出された「学校給食の摂取基準」の考え方をもとに基準値を算定しています。具体的には、春日市の小学生全員の身長と体重をデータ化・計算し、基準量を設定しています。右の栄養価表は、10～11歳の基準値です。(4月～7月まで)

また、栄養価だけでなく、家庭では不足しがちな食材に気をつけて献立をたてています。

エネルギー	kcal	610
たんぱく質	%	摂取エネルギーの15% (約23g)
脂質	%	摂取エネルギーの25% (約17g)
食塩相当量	g	2未満
カルシウム	mg	365
マグネシウム	mg	50
鉄	mg	3.0
ビタミンA	μg	200
ビタミンB	mg	0.40
ビタミンB	mg	0.40
ビタミンC	mg	20
食物繊維	g	5以上
亜鉛	mg	2.0

春日市では、毎月「朝ごはんのススメ」給食を設定して、手軽にできる朝食向けの野菜料理を給食で紹介しています。給食だよりでは、レシピとその野菜の特色などを毎月紹介していきます。

基本 にんじんについて

最近では、改良が加えられてにんじん特有のにおいがなく甘みのある品種が出回るようになりました。一年中出回っているにんじんですが、旬は春と秋の2回です。今が旬のにんじんは甘みが強いので、サラダや炒め物で食べるのがおすすめです。

固くてせん切りが大変なイメージですが、下のような道具を使うと、簡単にスライスにんじんを作ることができ、時短になります。(100円ショップで売っているものもあります。)

1本あたり約120～150gのものが多くあります。

皮をむかずに食べることができます。



にんじんとツナのごま炒め

- 【材料：4人分】
- にんじん 100g(小1本)
 - キャベツ 60g
 - ツナ 50g
 - おろしにんにく 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
 - すりごま 小さじ1
 - 油・塩・こしょう 少々

にんじんの甘みが感じられる一品。野菜が苦手な人にもチャレンジしてほしいです。ごはんにもパンにも合います！



- 【作り方】
- ① にんじんとキャベツはせん切りにする。
 - ② フライパンに油を入れ、にんじんとキャベツ、おろしにんにくを入れて炒める。
 - ③ 野菜に火が通ったら、ツナを入れる。
 - ④ しょうゆを回し入れて味見をする。塩こしょうで味を整える。
 - ⑤ すりごまをふって、出来上がり。

4月24日に給食に登場！

