

10



春日市学校栄養士会
春日市立 小学校
令和4年10月

知っとう？ 朝ごはんパワー！

「あ・か・お・に・げんき！」



朝ごはんのよさを伝えるキャラクターを春日市学校栄養士会で作成しました。

朝ごはんを食べることで

- ①あたま
- ②からだ
- ③おなかにスイッチが入り、
- ④こにこ元気に過ごせます。

これらの頭文字をとり、「あかおにげんき」として、キャラクターを作成しました。

朝ごはんの働きについては、給食時間のテレビ放送にてお知らせする予定です。「あかおにげんき」を合言葉に朝ごはんをしっかり食べて、学校へ登校してほしいと思います

あ たま (脳) スイッチONにするもの



脳は寝ている間も働いているので、朝起きた時の脳はエネルギーが不足しています。そのため朝ごはんを食べることで脳にエネルギーを届ける必要があります。

か らだスイッチONにするもの



寝ている時、体温は下がります。朝ごはんを食べることで体温は上がり、体がスッキリ目覚めます。学校で元気に体を動かせるように、朝ごはんをしっかり食べましょう！

お なかスイッチONにするもの



朝ごはんを食べると、食べ物が胃の中で消化され、腸を通り、活発に動き出します。そうしておなかの中のいろいろなものを体の外に出してくれるので、気持ちよく毎日を過ごすことができます。

に こにこ元気！

朝ごはんを食べ、
3つのスイッチをONにして

【にこにこ元気】
で学校へ登校しよう！



食育ひろば (学童・思春期)
二次元コード

かんたん！朝ごはんレシピ

あさごはんのススメ

今月のテーマ食材は…

きのこ

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに旬の食材を使った朝食に合う給食を実施しています。ご家庭でも是非作ってみてください。

基本 きのこについて

きのこにはいろいろな種類があります。しめじ・えのきたけ・しいたけ・なめこ・エリンギなど。これらのきのこは福岡県でもたくさん生産されています。使いきれなかったきのこは冷凍すると、1か月ほどおいしく食べられます。冷凍する時は、料理に使う大きさに切って、チャック付きの袋などに入れて凍らせます。使う時は凍ったまま入れて OK。凍らせた方が栄養価もアップします！

きのこのバターしょうゆ炒め

10月20日に給食に登場！

【材料:2人分】

- ベーコン 10g
- しめじ 15g
- エリンギ 10g
- (乾)きくらげ 0.8g
- にんじん 10g
- キャベツ 30g
- チンゲンサイ 30g
- サラダ油 1g
- バター 1g
- しょうゆ 0.5g
- 塩・こしょう 少々

【作り方】

- きくらげは洗い、15~30分ぬるま湯につけて戻す。(朝、食べるのであれば、前日に水につけて冷蔵庫に入れて戻すのがおすすめ)
- エリンギは長さ2cmの短冊切りにする。にんじん・キャベツはせん切りに、チンゲンサイとベーコンは1.5cmほどの長さに切る。
- フライパンにサラダ油を入れて、ベーコン・にんじんを炒める。
- にんじんがやわらかくなってきたら、その他の材料を加えて、塩・こしょうをしてさらに炒める。
- 野菜がしんなりしてきたらしょうゆとバターを入れて仕上げる。

「きくらげ」はきのこ？それとも海藻？

家庭科や学級活動の学習をしている時、「きくらげ」はきのこのなか、それとも海藻なのかという話題になることがあります。「どちらだと思う？そう思う理由は？」と子供たちに尋ねると、「海藻だと思います。クラゲという言葉が入っているから！」「見た目がわかめみたいだから」と発表してくれます。さてどちらでしょうか？
答えは、「きのこ」の仲間です。諸説ありますが、きくらげの味が干したクラゲに似ていることから、木になるクラゲ→「きくらげ」となったそうです。また、漢字できくらげを「木耳」と書きます。耳のように見えることからこの漢字になったと言われています。きくらげはきのこの仲間の中でも鉄分が多く、おススメの食材です。