# きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和５年４月28日

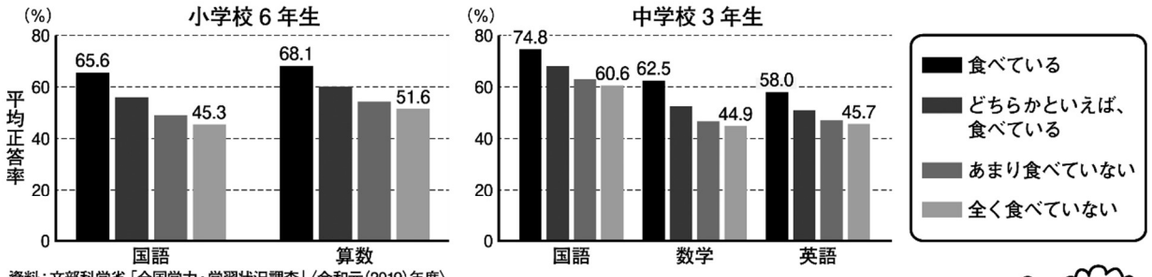
新緑の美しい季節になりました。新学期が始まり１か月。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。６月の運動会に向けて、体を動かすことも多くなります。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？　寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、１日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

**Q. 朝食を毎日食べていますか？**




資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

## 朝ごはんをステップアップ！

**食べる習慣がない人**

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

**主食を食べている人**

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを１品プラスしましょう。

**主食＋１品食べている人**

さらに１品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

「早寝・早起き・朝ごはん」と言われるように、朝食時間の充実は、生活リズムの改善にもつながります。何かと慌ただしい朝ですが、ご家族で改めて見つめ直していただければと思います。

## 食の歳時記

### 5/5 端午の節句

五節句の一つです。別名「菖蒲の節句」ともいいます。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

こいのぼりや菖蒲湯、柏餅、ちまきなど、子供たちの健やかな成長を願って様々な慣習がありますね。本校では、５月１日に「兜パイ」を予定しています。

## ～つくってみませんか～　＜いかのチリソース＞

※4 人分

| （材料） | 分量　（目安） |
|---|---|
| いか | 200ｇ |
| 酒 | ５ｇ(小さじ１) |
| しょうが | １かけ |
| でんぷん | 40ｇ(大さじ４～5) |
| 揚げ油 | |
| ごま油 | ５ｇ(小さじ２) |
| にんにく | １かけ |
| しょうが | １かけ |
| ねぎ | 20ｇ(1/4 本) |
| 豆板醤 | 少々 |
| 砂糖 | ３ｇ(小さじ１) |
| トマトケチャップ | 45ｇ(大さじ3) |
| 水 | 12ｇ(小さじ２) |
| 酒 | ４ｇ(小さじ１) |
| パプリカ粉 | 少々 |
| チリパウダー | 少々 |

①しょうがをすりおろす。
②いかを短冊に切り、しょうが、酒で下味をつける。
③にんにく、しょうがはみじん切りに、ねぎは粗みじん切りにする。
④ごま油でにんにく、しょうがを炒め、ねぎ、豆板醤を加えてさらに炒めて香りを出す。
⑤砂糖、トマトケチャップ、水、酒、パプリカ、チリパウダーを加えて加熱し、チリソースをつくる。
⑥いかにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
⑦揚げたいかに⑥のソースをからめる。

★いかにでんぷんをつける際、水気をペーパータオルなどで押さえるようにして取ると、でんぷんがきれいにつけられると思います。
★白身魚の切り身や、そぎ切りにした鶏ムネ肉でも美味しいと思います。

## ワンダフル給食が始まります

渋谷区ワンダフル給食プロジェクトは、学校給食の充実と、学校における食育の推進を目的とした取組です。学校法人服部学園服部栄養専門学校にご協力いただき、３年目を迎える今年度は、さらに充実したメニューが登場します。

５月のワンダフル給食のメインメニューは、「ほうれん草のバターライスとチキンのトマトクリーム煮」です。５月 26 日に実施予定です。

どうぞお楽しみに！