

5月

## 食育だより

毎月19日は  
食育の日

令和5年度 厚保学校給食共同調理場

早いもので、5月も終わりに近づいてきました。新入生も、学校生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。春の穏やかな気候から一転し、急激に暑さを感じる日が続いています。季節の変わり目は、疲れが出やすく体調を崩しやすい時期でもあります。日頃から、免疫力を上げ抵抗力を高めておくことが大切です。規則正しい生活を送り、栄養バランスの良い食事をとって、元気よく登校しましょう。

## しっかり食べよう朝ごはん！ ～朝食にはどんなはたらきがあるの？～

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査の平均正答率や体力テストの体力合計点が高い傾向にある、という調査結果も報告されています。

1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。

## 朝ごはんのはたらき



脳にエネルギーを  
補給し、集中力が出る



主食



ごはん、パン、麺類 など



体温を上げ、朝から  
元気に活動できる



主菜



肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理



腸を刺激し、  
排便をうながす



副菜



野菜、きのこ、海藻を使った料理 果物

## 給食レシピ紹介 ～ミネストローネ～

<材料> 5人分

- ・鶏肉 50g ・ベーコン 25g ・水煮大豆 50g
- ・たまねぎ 100g ・にんじん 20g
- ・トマト缶 100g ・じゃがいも 100g
- ・さやいんげん 20g ・セロリー 20g
- ・オリーブオイル 小さじ1 ・コンソメ 小さじ1
- ・水 500ml ・トマトケチャップ 大さじ1と1/2
- ・トマトピューレ 大さじ2 ・塩こしょう 少々

<作り方>

- ①材料を切る。  
鶏肉は角切り、ベーコンは色紙切り、  
たまねぎ・にんじん・じゃがいもは角切り  
さやいんげんは1.5cm長さ、  
セロリーはスライスに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、鶏肉とベーコン  
を炒める。たまねぎ・にんじん・じゃがいもを  
加えて炒め、水を入れて煮る。
- ③にんじんとじゃがいもが柔らかくなったら、  
トマト缶、さやいんげん、調味料を加えて味を  
整え、仕上げに水煮大豆とセロリーを加える。

# ～今月の給食より～

5月19日（金）の給食で、今年度最初の地場産給食を実施しました。今年度は、地場産給食の日を年9回実施する予定にしています。また、6月・11月・1月の第3週目を地場産給食週間とし、この週には山口県産や美祢市内産の食材を特に多く取り入れた給食を提供する予定にしています。

美祢市内には、厚保栗や美東ごぼう、秋芳梨、別府弁天池のにじますなど、全国的にも有名な特産物が多くあります。また、季節折々の旬な食材も豊富に栽培されています。給食でも、美祢市内産の季節の農作物を多く使わせていただいています。ご家庭へは、献立表や食育だよりで定期的に紹介していきたいと思っておりますので、ぜひお子様と一緒に読みいただけたらと思います。

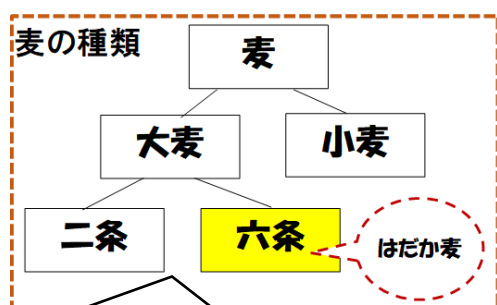


**5/19(金) 地場産給食**  
 麦ごはん 牛乳  
 小いわしの天ぷら  
 ほうれんそうのごま和え  
 小野茶めん汁

次回の地場産給食は、  
 5月25日（木）です。

## 地場産食材 「はだか麦」

美祢市では、10年ほど前より大麦（はだか麦）の生産に取り組みされており、その生産量は山口県内全体の6割を占めているそうです。給食では、みそ汁のみそに美祢市産の大麦を原料に作られた「美祢の朝（麦みそ）」を使っています。また、今年度からは、山口県産の大麦を押し麦に加工したものを麦ごはんに使っています。



二条大麦は、ビールの原料に、六条大麦は、みそや麦茶の原料になります。



「美祢の朝」  
 で作った給食  
 のみそ汁