

# 給食だより 5月号



熊谷高等学校 定時制  
令和3年5月 発行

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう！



### ～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～

夜遅くまで学校生活を頑張っているみなさん！いつもお疲れ様です。

しかし！家に帰ってだらだら夜更かし、そして朝は遅く起きたので朝ごはんは抜き…。という人はいませんか？

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、「時計遺伝子」という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。早寝、早起き、そして朝ごはんをしっかりと摂り、気持ちのよい1日のスタートが切れるといいですね。

### 朝ごはん、何を食べればいいのか？



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
  - ②主菜はたんぱく質が多く、からだを作ります。
  - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
  - ④汁物などでは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

**朝ごはんはバランスが大切。**

**①～④をそろえましょう！**

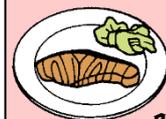
#### ③副菜

野菜、  
果物など



#### ②主菜

魚料理、  
肉料理、  
卵料理など



#### ①主食

ごはん、パン  
めん類など



#### ④汁物

みそ汁、  
スープ、  
牛乳など



### 作ってみよう！給食のレシピ「切干大根の韓国風炒め」

#### 【材料（4人分）】

- ・切り干し大根…25g
- ・きくらげ…2g
- ・牛モモ肉…60g
- \*おろし生姜…小さじ1/2
- \*上白糖…小さじ1
- \*料理酒…小さじ2・1/2
- ・にんじん…1/3本（約60g）
- ◇料理酒…小さじ2・1/2
- ◇おろしにんにく…小さじ1/2
- ◇トウバンジャン…小さじ1/2
- ◇食塩…少々
- ・ごま油…適量

#### 【作り方】

- ①切干大根、きくらげは水で戻す。
  - ②きくらげ、にんじんは千切りにする。牛肉は3cm幅位に切り、合わせた\*で下味をつける。
  - ③鍋にごま油をしき、牛肉、人参、切干大根、きくらげの順で炒める。最後に◇を加え、味を調える。
- ☆牛肉の代わりに豚肉で作っても美味しいです☆