



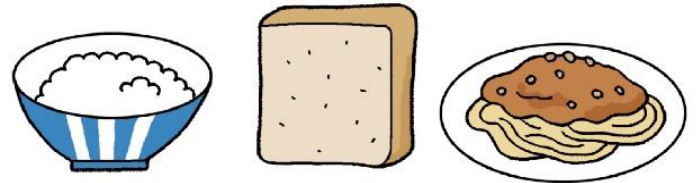
# 食育だより

新学期が始まって、1ヶ月がたちました。新しい学年での生活により、疲れがでてくる時期でもあります。今月は、修学旅行など行事が多くあります。元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

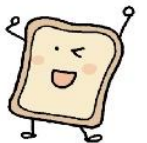
## エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



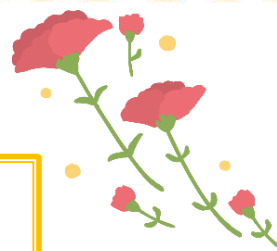
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



## 旅レシピ



5月の給食には未来の山口県郷土料理候補「チキンチキンごぼう」が登場します。チキンチキンごぼうは山口県の学校給食から生まれました。学校で県産レシピを募集し、家庭で作っている料理を保護者の方が応募して給食に採用されたことがきっかけです。そこから県内各地に伝わりました。今では、ごぼうをれんこんに変えたり、鶏肉を魚にしたりと、アレンジレシピも数多くできました。企業とのコラボレーションも展開されています。カルビーのポテトチップスご当地バージョンにチキンチキンごぼう味が期間限定で発売されていました。地元高校生と試行錯誤して作った商品です。丸久グループの総菜コーナーにもチキンチキンごぼう弁当があります。チキンチキンごぼうだけでなく、山口県の郷土料理を未来に引き継いでいってほしいと思います。

### チキンチキンごぼう

### 作り方

材料(小学校中学年4人分)

鶏肉	150g
ごぼう	100g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
むき枝豆	20g
しょうゆ	12g
酒	8g
みりん	4g
砂糖	9g
水	7g

1. ごぼうは厚さ5mmの斜め切りにします。鶏肉は食べやすい大きさに切ります。枝豆はボイルしておきます。
2. 鶏肉、ごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げます。(揚げ焼きでも可)
3. 調味料を鍋に入れ、火を点けます。一度煮立ったら火をとめます。
4. 2とボイルした枝豆を混ぜ、3の調味料と和えて完成です。

