

ザ・元気



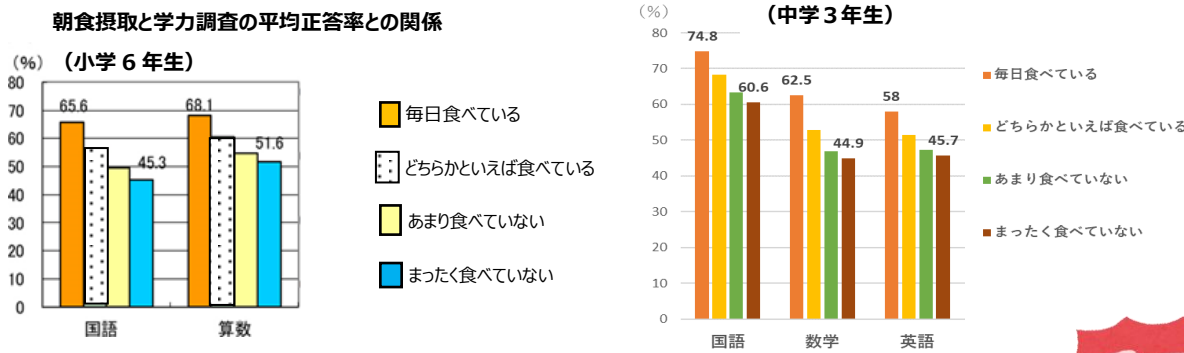
令和4年11月号
倉敷中央学校給食共同調理場

だんだんと寒くなり、季節も秋から冬に変わろうとしています。この時期は昼と夜の寒暖差が激しくなり体調をくずしやすくなります。帰宅時の手洗い、うがいを怠らないに行き、朝ごはんを含めた3食をきちんと食べて、風邪やコロナウイルスに負けない体を作りましょう。

必見 学力と朝ごはんの関係



朝ごはんを毎日食べている人と朝ごはんをまったく食べていない人のテスト（試験）の平均点を比べると、どの教科も**毎日食べている方が高い**という調査結果が出ています。



※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係 文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」より

学力を高めるバランスのよい朝ごはんを食べよう！

重要!

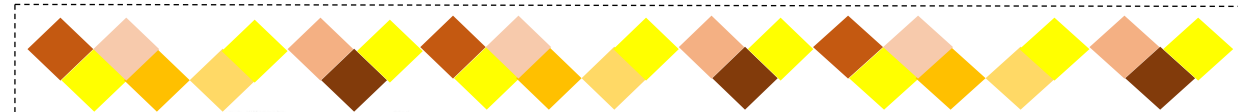
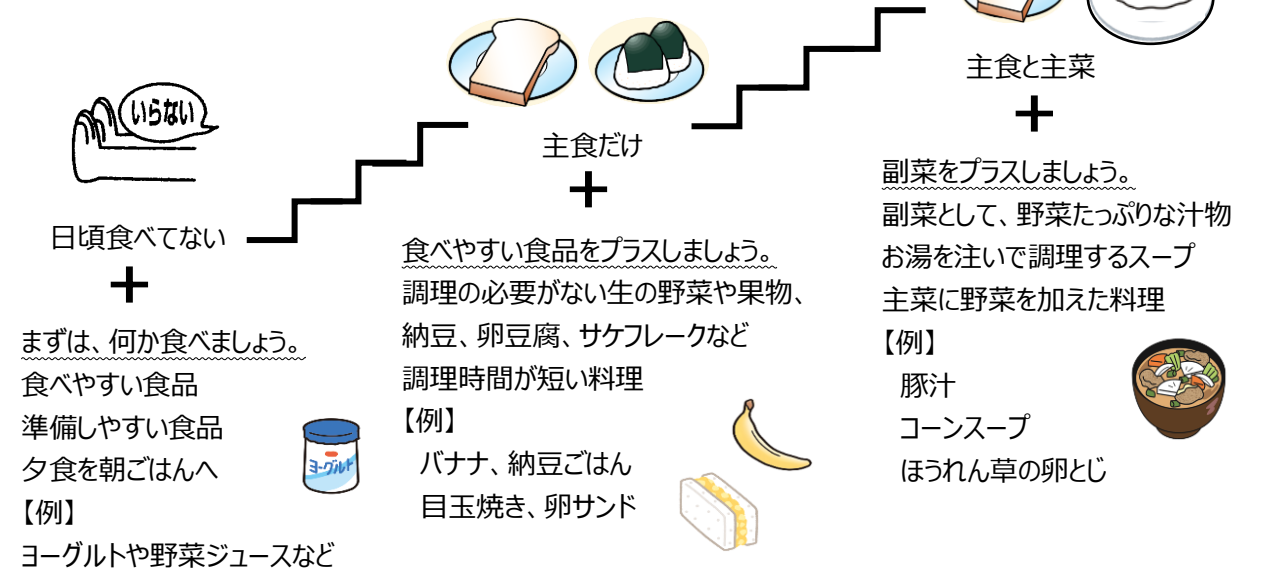
小学校3年生の食に関する学習では、大切な3つの目覚ましスイッチとして**料理の役割**について伝えています。

<p>頭の目覚ましスイッチ （主食）</p> <p>ごはんやパン、めんなどを食べると</p> <p>授業やものごとに 集中力アップ!</p>	<p>体の目覚ましスイッチ （主菜）</p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などを食べると</p> <p>体温を上げてくれ 活動力アップ!</p>	<p>おなかの目覚ましスイッチ （副菜）</p> <p>野菜、果物、きのこを食べると</p> <p>すっきり排便。 免疫力アップで体調を崩さず勉強できる!</p>
---	--	--

チェック 3つの目覚ましスイッチをそろえて、学力アップ♪

ポイント ひと工夫でステップアップ「朝ごはん」!

日頃の朝ごはんから、できることをプラスするだけでステップアップします。



宮城県や鹿児島県の郷土料理です。大豆をすりつぶしたものを**呉**といいます。

作ってみよう♪
給食レシピ

呉汁（ごじる）

【材料（4人分）】

・大豆水煮	80g
・だいこん	60g
・にんじん	40g
・ごぼう	40g
・こんにゃく	40g
・干しいたけ	4g
・油揚げ	25g
・ねぎ	25g
・調整豆乳	40g
・中みそ	大さじ1・1/2
・白みそ	大さじ1強
（合わせみその場合：大さじ2）	
・煮干し（だし）	20g
・水	500cc

- 【作り方】
- ① 煮干しだしを作る。
 - ② 大豆水煮はすりつぶし、大根とにんじんはいちょう切り、こんにゃくと油揚げは短冊切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
 - ③ 干しいたけを水で戻し、千切りにする。
 - ④ ①のだし汁に大根、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、干しいたけ、油揚げを加えて、材料が柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 大豆、調整豆乳、中みそ、白みそを加えて味を調整する。
 - ⑥ ねぎを加えて仕上げる。

※料理検索サイト「クックパッド」で給食レシピを紹介しています。

♡ 切り取って給食レシピを集めてね♡