

# 食育だより

令和6年度7月発行  
琴浦町立学校給食センター

梅雨明けが近づき、夏雲が大きく盛り上がってくると、本格的な夏の到来ですね。暑さによる疲れに加え、給食がなくなる夏休みは、栄養バランスや生活リズムが崩れがちです。夏こそ意識して、しっかり食事を食べるようにしましょう。

## 夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

### なぜ朝ごはんが必要なの？

脳が使うエネルギーは、体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。また、朝ごはんには、体を活動モードにするスイッチの役割もあります。



### パンと飲み物だけじゃダメなの？

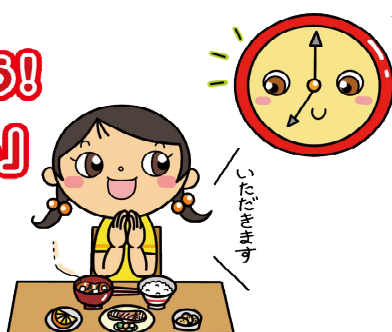
朝ごはんの食品数が少ないと、成長期に必要な栄養量を満たすことは難しくなります。主食だけでなく、肉・魚・卵などの主菜、野菜料理の副菜が揃うよう意識しましょう。

### 食品数を増やすには、どうしたらいいの？

忙しい朝、手間のかかる調理は難しいものです。冷蔵庫で保管しておいた前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにして、おかずと兼用してみてもはどうでしょうか？また、納豆やチーズ、トマトなど、そのまま食べられるものを意識して活用するのもおすすめです。

### そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

| 赤の食品を使ったおかず・デザート<br>(おもに体をつくる)           | 緑の食品を使ったおかず・デザート<br>(おもに体の調子をととのえる)        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ<br>しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト | プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆<br>ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ |



## 琴浦 My スター☆給食 はじまります！

昨年度まで「惑星コトウラ給食」として実施していた特別給食がリニューアル！琴浦町に誇りと愛着をもち、食を通してふるさとを大切にする心を育むことを目標とした、その名も「琴浦 My スター☆給食」です。地域の給食マイスターの皆様にご協力いただきながら、子どもたちの笑顔が星のように輝く給食を目指します。

### 【7月4日（木）の献立】

ごはん 牛乳 あごのいそべ天ぷら  
大山ぶたの肉やさしいため  
牛骨トマトスープ サブレソジャ

※7/5（金）・6（土）の鳴り石ヘルシーランチ弁当に、給食とのコラボメニューが登場します。7/3（水）までにご予約の上、ぜひご賞味ください！  
電話：090-7378-4207  
(岩崎さん)

琴浦町産の食材：米、パステライズ牛乳、あご（トビウオ）、大山豚、ちくわ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ、大根、トマト、青ねぎ、にんにく、サブレソジャ（きなこサブレ）

### 今回の 給食マイスター



### お菓子屋たけたけ 武尾さんからのメッセージ

こんにちは。赤碕にある小さな小さなケーキ屋さん、お菓子屋たけたけ です。

今回の琴浦My スター☆給食用に作ったサブレソジャ（きなこサブレ）は、小麦・乳・卵を使わず、おいしく焼きあげています。県内産のおいしい食材も使っていますので、お店にも来てみてくださいね。お待ちしております。

### 作ってみませんか？ あごのいそべ天ぷら

#### 【材料（4人分）】

あごフィーレ・・・1切  
塩・・・・・・・・・・1g  
こしょう・・・・・・少々  
小麦粉・・・・・・・・大さじ2  
青のり・・・・・・・・小さじ1  
揚げ油・・・・・・・・適量

#### 【作り方】

- ①あごフィーレに、塩こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉（または天ぷら粉）に適量の冷水と青のりを加え、衣を作る。
- ③あごに衣をつけて、油で揚げる

※今が旬！ 町の魚 あごを使った天ぷらは、魚が苦手な方にも好評な1品です♪

