

給食だより



<実家庭配布>

令和 6 年 6 月
* 仙台市教育委員会
仙台市太白学校給食センター
TEL 743-7250
FAX 743-7255

朝ごはんは、1日の始まりの大事なスイッチです。

朝ごはんは、食べていますか？私たちの体は、寝ている間にもエネルギーが使われているため、朝起きた時にはエネルギーが切れています。そのため、1日を元気にスタートさせるためには、朝ごはんが欠かせません。バランスよくしっかり食べて脳と体にスイッチを入れましょう！

体の目覚ましスイッチ

朝ごはんを食べることにより、睡眠中に下がった体温を上げ、脳や体を刺激して体を目覚めさせます。



脳へのスイッチ

脳を働かせるエネルギー源は、睡眠中にほとんど消費されてしまいます。朝はエネルギー不足の状態です。午前中のエネルギー源は、朝ごはんです。とりましょう。



おなかのスイッチ

胃に食べ物が送り込まれると腸も刺激されるので、排便を促す効果もあります。



体内時計のスイッチ



人間の体には、体内時計と呼ばれるものがあります。夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なくなると体内時計のリズムが崩れ体調を崩しやすくなります。

朝は、太陽の光を浴び、朝ごはんを食べて体内時計のリズムを整えましょう。

作ってみよう！朝ごはんレシピ

作り置きし、常備しておくと便利です。



お手軽ふりかけ～ツナそぼろ～

【材料(2人分)】

ツナ缶……………1缶(80g)
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………小さじ1
白いりごま………小さじ1/2

【作り方】

- ① ツナ缶は、油を切って身をほぐしておく。
- ② 鍋にツナ缶を入れ、しょうゆ、砂糖、みりんを加え、箸で混ぜながら汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 汁気がなくなったら、白いりごまを混ぜて出来上がり。



すまし汁&みそ汁

【材料(2人分)】

とろろこんぶ………適量
ねぎ……………少々
乾燥わかめ………少々
昆布茶……………小さじ1
かつお節……………1/2袋(1.5g)
熱湯……………300cc

【作り方】

- ① 汁椀に昆布茶を入れて、熱湯を注ぎ、かつお節、とろろこんぶ、乾燥わかめ、細かく切ったねぎを入れてよくかき混ぜて出来上がり。
※昆布茶がない場合は、塩を少々加え、かつお節1袋で作ります。
※昆布茶の代わりに、かつお節1袋(3g)を入れ、みそを小さじ2入れると、みそ汁になります。
※ねぎを小松菜や豆腐などに変える場合、耐熱容器に先に小松菜とお湯を入れて、電子レンジで加熱してから、他の材料を入れましょう。

宮城のうまいもの

モウカサメ



宮城県の気仙沼市は、サメの水揚げ日本一です。ヨシキリザメ・モウカサメなど国内水揚げ量の80%のシェアを占めています。気仙沼市では、ふかひれを始め、サメ肉を加工して作るかまぼこやはんぺんの原料も作っています。

サメは、なぜたくさん獲れるの？

気仙沼港は、マグロの水揚げも多く、サメは、マグロと同じ餌を好むので、マグロを水揚げする時に一緒にサメが水揚げされることが多いです。

サメは、捨てる場所がない!?



サメ肉は、3枚におろされて切り身やすり身になります。すり身は、かまぼこやはんぺんの練り製品に加工されます。また、ヒレは、乾燥させて「ふかひれ」になります。軟骨は、コンドロイチンやコラーゲンがたっぷり含まれているのでサプリメントなどの原料になっています。皮は、サメ皮製品に加工されます。

ふかひれとは？



ふかひれは、中国料理の高級食材です。気仙沼市で製造されたふかひれは、江戸時代から中国への輸出品として位置づけられていました。ふかひれとして食される部分は、サメ本体の0.5%~1%しか取れないと言われています。良質なコラーゲン(たんぱく質)が多く入っています。

学校給食では？



地場産物として、「モウカサメのたつた揚げ」「モウカサメのカシューナッツ炒め」「モウカサメのスパイシー焼き」などを提供しています。

給食レシピ[®] モウカサメのサルサソースかけ

【材料4人分】

- ・サメ切身(50g) 4枚
- 下味
 - ・食塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・白ワイン 小さじ1/3
 - ・カレー粉 少々
- ・サラダ油(焼き用) 適宜
- ・ダイストマト缶 50g
- ・たまねぎ 60g
- ・レンズ豆(乾燥) 10g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・とうがらし 少々
- ・食塩 少々
- ・水 大さじ1

※レンズ豆がない場合は、
トマトの量を増やして作ります。

【作り方】

- ① サメに下味をつける。
- ② たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ レンズ豆は水で戻す。
- ④ オリーブ油でたまねぎを炒める。
- ⑤ ダイストマト缶、戻したレンズ豆を入れて炒める。
- ⑥ 水を入れて煮詰め、ケチャップ、とうがらし、塩で味を調える。
- ⑦ 焼いたサメに⑥をかける。

こんにちは! 太白学校給食センターです



今回は、給食を作る時にとても重要な検収・下処理作業について紹介いたします。

冷蔵品・冷凍品は
納入時温度を測りま
す。また、異物がな
いか確認します。



野菜や果物は、汚れ
を落とすために水を変
えて4回洗います。葉
物は1枚ずつ特に丁
寧に洗います。



うずら卵は、缶か
ら開け、水で洗い、
異物を除去します。



令和5年度 学校給食標語優秀賞
たべようよ のこさずたべて ごみへらす

仙台市立中田小学校

5年 白鳥 然大

