



# 4月のイチオシ！給食レシピ



桜の花が咲き、新しい一年のスタートです！環境が変わり、疲れが出やすい季節です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。



今回は、朝ごはんにも食べてもらいたい給食のレシピを紹介します♪  
**主食**（ごはんなど）・**主菜**（肉や魚、卵など）・**副菜**（野菜、汁物など）の揃った**パーフェクト朝ごはん**を食べて、頭も体も整えて学校へ行くようにしましょう！全国学力・学習状況調査でも、**毎日朝ごはんを食べる人の正答率が高い**ようです♪

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

今月のイチオシ！  
給食メニュー

## 干草あえ

◎小学校中学年の分量です。  
◎学校給食用にアレンジしています。  
好みに合わせて、使用量を調整してください。

### 材料(4人分)

ほうれんそう……80g  
 はくさい……100g  
 にんじん……20g  
 コーン……40g  
 ちくわ……20g  
 こいくちしょうゆ…小さじ2  
 みりん……小さじ1

### 作り方

- ①ほうれんそう、はくさいは1cmのざく切り、にんじんは千切り、ちくわは3mmの半月切りにしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、固いものから順にゆがし、水で冷やす。
- ③②の水気を軽く絞る。
- ④火にかけてアルコールを飛ばしたみりんとこいくちしょうゆであえる。

【おすすめアレンジ】しらす干し、いり卵を加えると、栄養価がさらにアップ！



「干草」とは、「たくさんの」という意味で、色々な食材を取り合わせる料理に使われます。子どもたちにたくさんの「食の体験」をしてもらえるよう1つの料理に色々な食材を使います。ご家庭でも、様々な食材にチャレンジしてみてくださいね。



## 春キャベツのみそ汁

### 材料(4人分)

春キャベツ……120g  
 しめじ……40g  
 油揚げ……20g  
 じゃがいも……80g  
 ねぎ……20g  
 だし汁……500～600ml  
 みそ……大さじ1½

### 作り方

- ①春キャベツは1cmの短冊切り、じゃがいもは1.5cmの角切りにする。
- ②油抜きした油揚げを細切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③だし汁にじゃがいもを入れて少し固めまに煮る。
- ④しめじ、油揚げ、春キャベツを加えてさらに煮て、みそを溶き入れる。
- ⑤小口切りにしたねぎを加える。

おみそ汁の臭がいつも同じ…  
 そんな時には甘くて柔らかい  
 春キャベツを使ってみて！



★朝ごはんを食べること、毎日の生活は大きく関係しています。  
 次の中で、自分に当てはまることがあるか、チェックしてみよう！



朝ごはんを食べよう



- 朝なかなか起きられない。
- 朝おなかがすかない。
- 体を動かすことが好きではない。
- 夕食や夜食を食べて1時間以内に寝ることが多い。
- 夜遅くまで起きていることが多い。



1つでもチェックがついた人は、朝ごはんを食べる体の準備ができていないかも。生活リズムを見直してみよう。  
 チェックがつかなかった人は、そのままの良い生活リズムを続けましょう。