

しょくいく 食育だより 1月

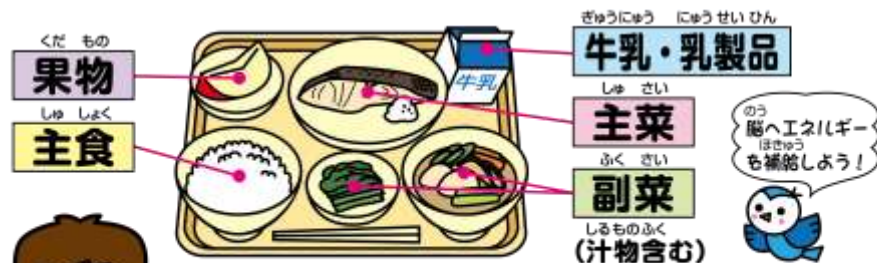
令和8年1月8日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休みに生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べる
ので、ゆっくり消化・
吸収され、腹持ちがよ
く、安定して脳へエネ
ルギーを供給します。

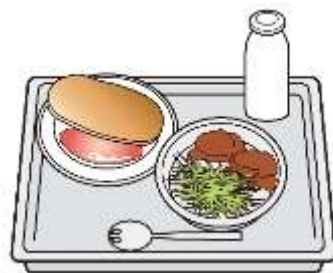


給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

全国学校給食週間 1月24日～30日

学校給食について理解を深めるため、地元でとれる食材や昔の給食などを登場させます。子どもたちが給食を食べながら楽しく学べるよう取り組みます。

26日(月)	郷土料理 (沖縄県)
27日(火)	昔の給食 昭和25年頃
28日(水)	八丈島産 トビウオ
29日(木)	江戸川区産 小松菜
30日(金)	おはなし献立



給食レシピ【こぎつねごはん】 油揚げが入った炊き込みごはんです。

【材料】2合分

米	2合
鶏ひき肉	70g
にんじん	40g
干し椎茸	1枚
まいたけ	40g
油揚げ	30g
だし汁	50g
酒	大さじ1
三温糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
白ごま	大さじ1

【作り方】

- ①油揚げは、熱湯をかけて油抜きをする。
- ②にんじん、しいたけ、油揚げはせん切りにする。まいたけは、ほぐす。
- ③鍋で鶏ひき肉を炒め、にんじん、しいたけ、まいたけを入れてさっと炒める。
- ④③にだし汁、油揚げを入れ、調味料を加え、煮詰める。
- ⑤④をザルで濾し、具と煮汁に分ける。
- ⑥炊飯器に米を入れ、煮汁を入れ、水を既定の線まで入れる。具をのせて、ご飯を炊く。
- ⑦炊きあがったご飯に、白ごまを混ぜて、完成。
※調味料の調整をお願いします。

