



給食だより

令和8年5月
兵庫教育大学附属小学校
兵庫教育大学附属中学校



新緑がまぶしい季節になりました。5月にはゴールデンウィークがありますね。お休みが続くと、生活が不規則になりがちで、学校生活が始まっても、夜更かししてしまい、朝なかなか起きられなかったり、朝ごはんを食べずに登校したりしていませんか？体調を崩さないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

今月の目標 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることによって、頭から足の指までエネルギーをためることができます。頭の働きがよくなり、体温も上がります。また、おなかの働きもよくなり、お通じがよくなります。1日を元気に過ごすためには朝ごはんがとても大切なのです。

★朝ごはんにおすすめレシピ★

主食：じゃこごはん
汁物：根菜の味噌汁
主菜：肉うまたまご
副菜：コマツなっとう
デザート：バナナ



<材料> (2人分)

<じゃこごはん>

- ・米 1合 (150g) ①米を研いで分量の水を入れ、1時間くらいおき、戻したわかめと塩を入れて炊飯器のスイッチを押す。
- ・水 1カップ
- ・じゃこ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3

<根菜の味噌汁>

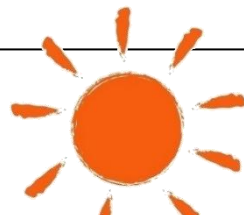
- ・大根 20g ①大根、人参はいちょう切りごぼうはさがきにして、とうふは小さく切る。
- ・にんじん 5g
- ・ごぼう 15g ②なべにだし汁を入れて煮立て
- ・とうふ 1/4丁 ①を入れ、具材が柔らかくなったらみそを入れる。
- ・だし 1カップ
- ・みそ 大さじ1

<肉うまたまご>

- ・ミンチ肉(合挽) 40g ①ミンチ肉を油で炒め砂糖、しょうゆで味付けする
- ・卵 1こ ②卵をだしてといて①に加え形をととのえる
- ・だし 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・淡口しょうゆ 小さじ1/2

<コマツなっとう>

- ・納豆 1パック ①小松菜をサッとゆでて1口大に切り、納豆と和える
- ・小松菜 1/3束

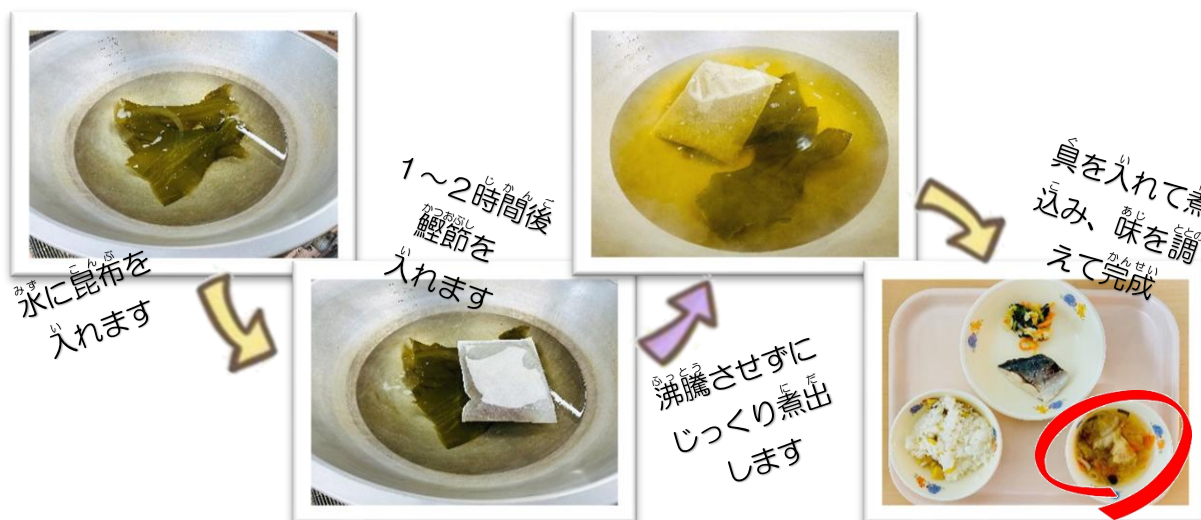


給食のお出汁

毎日の給食では、おいしく・安心・安全に食べてほしいと献立を考えています。その中で附属の給食で使っている「出汁」を紹介します。

和食献立の「すまし汁」や「みそ汁」「炊込みごはん」のときは、お出汁をとって使用しています。朝1番に大きな釜に水を入れてそこへ昆布を浸します。約3~4時間浸したら釜に火をつけて沸騰する手前80℃くらいまで温度を上げて、鰹節のパックを入れます。ふつふつと煮だしたら出汁の完成です。献立によって、鰹節の出汁や水出しを行ったり工夫しています。また、「和え物」や「煮物」「炒め物」などいろいろな献立にコクとうま味をつけるために、昆布の粉末を使用したり、干し椎茸を使用する日は戻し汁も濾して使用しています。

昆布や鰹節、干したきのこなどは、うま味成分をとっても多く含んでいます。給食では、これらをうまく活用して塩分調節や味のメリハリをつけています。



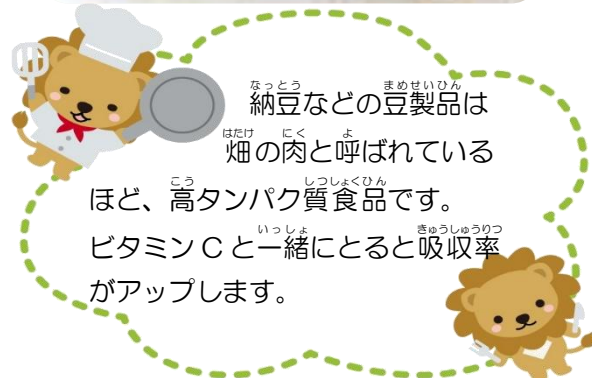
給食の献立について

給食の献立は、1か月を単位として作成しています。栄養素は摂取しやすいもの、摂取しにくいもの、吸収されやすいもの、吸収されにくいものなどいろいろあるため、摂取栄養素の基準値は様々な方向から考えて「ひと月」を単位としています。

また、昨今の食の状況をふまえて、味の強弱やメリハリをつけることで、単調にならないように献立を作成し、調理を行っています。

食は少なからず人生においてさまざまなかたちで記憶に残りやすいものです。特に給食は多い子で幼稚園の3年間、小学校の6年間、中学校の3年間と合計12年間食べます、長く感じますが人生においてみるととても短く、大切な成長期の期間です。

そんな期間の食事だからこそ安心安全で栄養のある、思い出に残る給食になるよう邁進してまいります。これからもよろしくお願いたします。



納豆などの豆製品は畑の肉と呼ばれているほど、高タンパク質食品です。

ビタミンCと一緒にとると吸収率がアップします。