



食育だざいふ

太宰府市学校給食会
太宰府市学校栄養士会
令和4年6月発行 No.1

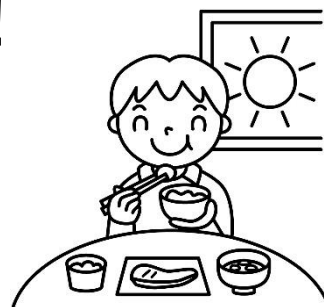
暑さが日ごとに増してきましたが、いかがお過ごしでしょうか。子どもたちは、勉強やスポーツに、元気に取り組んでいます。

今年度も太宰府市学校給食会・太宰府市学校栄養士会では、子どもたちの健やかな成長のために食育の充実をめざして「食育だざいふ」を発行し、食についての情報をお知らせしていきます。

『朝ごはん』で元気に1日をスタートしよう！

朝から体がだるい、集中できない、イライラするという人はいませんか？
眠っている間も私たちはエネルギーを使っているため、起きたばかりの朝は、脳や体のエネルギーが切れた状態になってしまっています。

朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、勉強や運動を頑張るための準備ができるのです。朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



★食べてオン！3つの目覚ましスイッチ★

◎脳の目覚ましスイッチ
脳にエネルギーを補給して、集中力がアップします。

オン！

◎体の目覚ましスイッチ
体温が上がり、元気に活動することができます。

オン！

◎おなかの目覚ましスイッチ
胃や腸が刺激され、便通がよくなり、おなかがすっきりします。

オン！

いつもの朝ごはんにもう1品

朝ごはんにおにぎりやパンなどの主食のみを食べている人は、少しずつ品数を増やしてみましょう。作ることが難しい場合は、牛乳や果物など調理をしないものを準備したり、夜ごはんのおかずを多めに作って、朝に電子レンジで温めたりするなどの工夫であっという間に1品プラスができます。

+

くだもの
+ **おかず(卵・肉・魚・野菜類)**
+ **ごはん・パン**

すいぶんほきゆう
のみもの (水分補給)

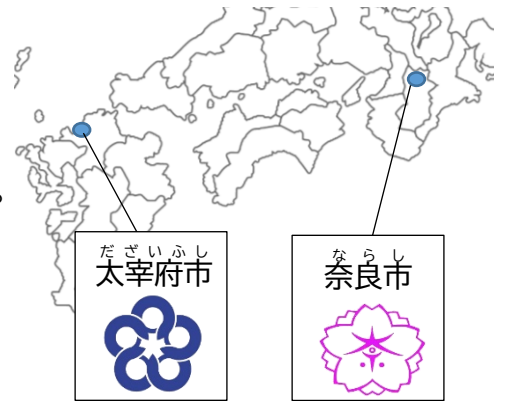
ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
何も食べていない人は、お茶や牛乳などを、コップ1杯のむことから始めましょう。	のみものに、ごはんやパンをプラスしましょう。脳が目覚めて体全体にエネルギーが届きます。	さらにおかずをプラスしましょう。卵や肉、魚は体を温めてくれ、野菜類はお腹を目覚めさせます。	さらに果物をプラスしましょう。ビタミン類がエネルギーの吸収を助けてくれます。『朝の果物は金』という言葉があるくらい体にいいものです。

↑ **ステップアップ**

給食で交流！～友好都市：奈良市～

太宰府市は、4つの都市と姉妹都市・友好都市の締結をしています。その1つが奈良県奈良市です。今から約1300年前の奈良時代に平城京が奈良に置かれました。この頃、大陸との窓口の役割があった大宰府から多くの大陸文化が奈良の平城京にもたらされたといわれています。昔からつながりがあり、史跡地・文化財の保存活動など共通点も多いことから、平成14年6月27日に友好都市を締結しました。

今年、締結20周年になります。これを記念して締結日の6月27日にお互いの市について学校給食から知ろうと、太宰府市では「奈良市(奈良県)」の郷土料理が、奈良市では「太宰府市(福岡県)」の郷土料理が学校給食で登場します。



《太宰府市で登場する献立》
 ・麦ごはん ・牛乳
 ★かつおの梅風味和え
 ★吉野煮
 ・すまし汁 ★が郷土料理です。

《奈良市で登場する献立》
 ・ごはん ・牛乳
 ・にしんの甘露煮
 ★がめ煮
 ★だご汁 ★が郷土料理です。

奈良県には太宰府市と同じように梅の名所がたくさんあります。そこで梅ペーストを使ったタレを「かつお」にからめました。
 ・「くず粉」は、植物の「くず」の根と水から作られます。きれいな川の水がある吉野地方では、昔からくず粉が作られており、「吉野くず」として有名です。



「くず」の花→

*赤紫色をしています。

栄養士おすすめレシピ

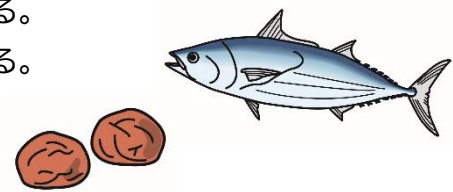
太宰府市の特色でもある梅を使った料理を紹介します。「かつお」以外にも、白身魚や鶏肉でもおいしくできますよ。

かつおの梅風味和え

- 【材料】 (4人分)
- かつお 4切れ
 - でん粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - 砂糖 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 梅干し 2個
 - (または、ペースト状の梅 大さじ1)
 - 水 大さじ2

【作り方】

- ① かつおを一口大に切り、でん粉まぶす。
- ② 梅干しの種を除いて、包丁で細かくたたく。
- ③ ①を170～180℃の油で揚げる。
- ④ 鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れ火にかける。
- ⑤ ④に②を加える。
- ⑥ ③に⑤を和える。



* 調味料は、お好みで調整してください。

(1人分) 熱量 101kcal たんぱく質 12.5g 食塩相当量 0.7g