

調理場だより

令和7年度

5月号



白鷹町学校給食共同調理場

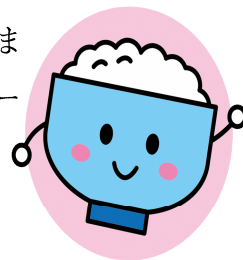
新年度がスタートして1か月。新しい環境にも少しずつ慣れてきたかと思います。しかし、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。連休中も生活リズムが崩れないよう、早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
-----------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

学校給食人気の一品レシピ「カミカミサラダ」

材料(小学校3,4年生の量で4人分)

- ・ごぼう 80g
- ・人参 40g
- ・きゅうり 50g
- ・乾燥刻み昆布 2g
- ・鶏ささみまたは鶏むね肉 20g
- ・ごまドレッシング 大さじ1と1/2
(乳化しているタイプの物)
- ・マヨネーズ 大さじ1

1番人気のサラダです。



- ①ごぼうと人参は細切りにし、ゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにする。
- ②きざみ昆布を水で戻し、さっとゆでて冷ます。
- ③鶏ささみをゆでて冷まし、細かくほぐす。
- ④ごまドレッシングとマヨネーズを混ぜておく。
- ⑥すべての材料を⑤で和えて出来上がり。

4月 “おらほの食材” 生産者のみなさん

(きゅうり) 紺野農園さん (小松菜) ほっこり農園さん (青畑豆) 高橋昭吉さん
(くきたち) 柳生圭祐さん 小形仁さん 小松とみ子さん 小松綾子さん
(打ち豆) 高橋昭吉さん (塩蔵わらび) 梅津たまさん
(中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん

～学校給食にご協力いただきありがとうございます～

