

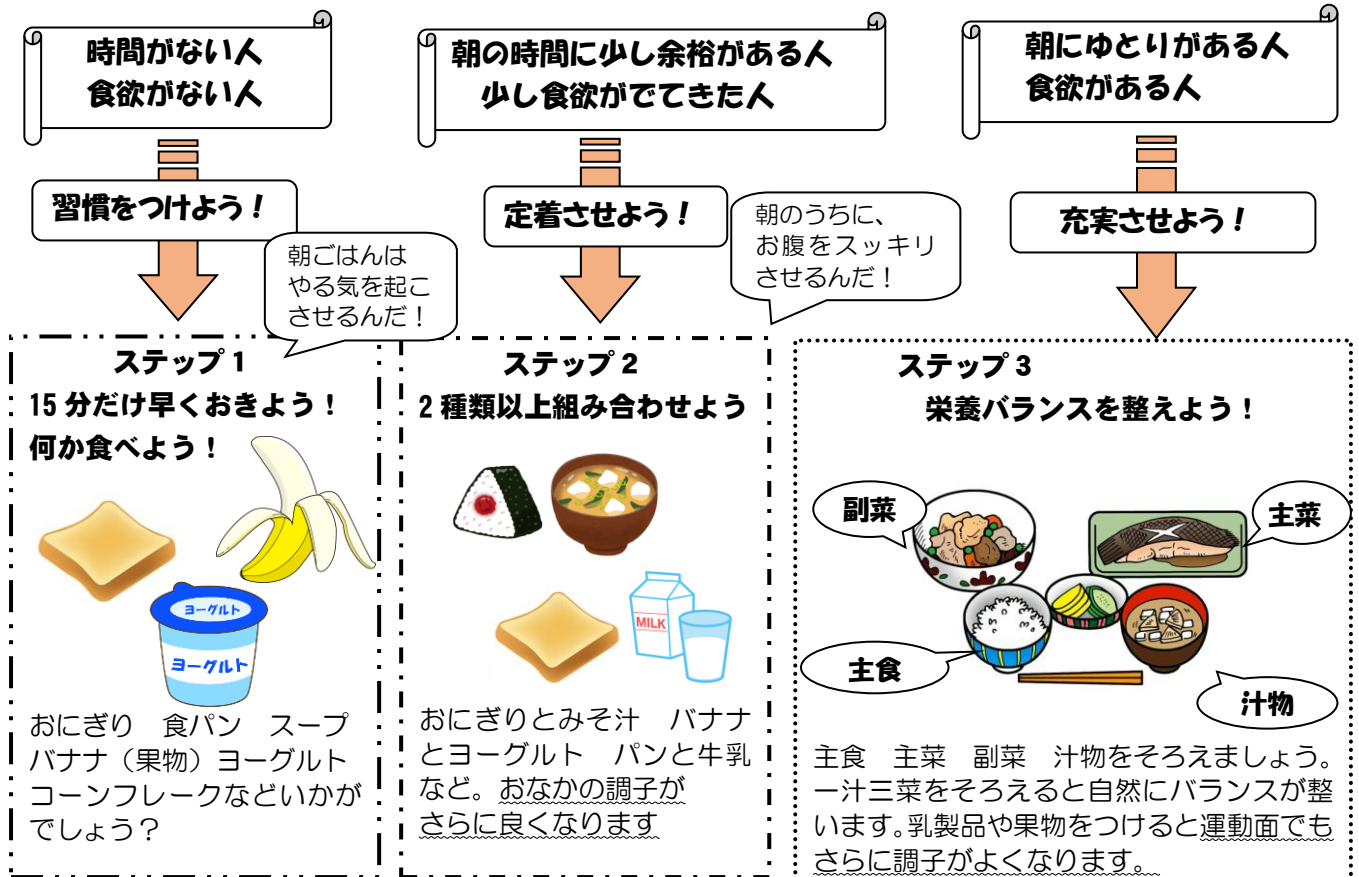
# 5月 給食だより

鯖江市学校給食研究部



## 朝食を充実させる 3ステップ!

朝食をしっかり食べることは、心の状態や学習、運動にとっても良い結果をもたらします。以前に比べると、全く朝食を食べてこない児童は少なくなりましたが、その食事内容にはいろいろ課題もあるのが現状です。お子さんの朝食のようすはいかがですか？朝食グレードアップ術を紹介します。



就寝時間を早めにし、朝ごはんをしっかり  
とれるような環境づくりをしましょう。



梅のクエン酸やみその乳酸菌、  
魚との組み合わせでおいしく健康!  
給食では 日( )にできます!

### タラの梅みそあえ

～ 材 料4人分 ～

- |        |        |
|--------|--------|
| タラ     | 4切れ    |
| でんぷん   | 大さじ3   |
| 揚げ油    |        |
| 梅肉     | 小さじ2   |
| みそ     | 大さじ1   |
| みりん    | 大さじ1.5 |
| さとう    | 大さじ1   |
| 酒      | 小さじ1   |
| トウモロコシ | 好みの量   |

～ 作り方 ～

- ①タラは角切りにして、でんぷんをまぶす。
- ②梅肉や他の調味料を合わせて、とろ火で焦げない程度に温めながらタレを作る。
- ③タラは和えてもくずれない固さに色よく揚げて、熱いうちに温めたタレとからめる。

※タレの味は、和える前に好みの味に調整しておくとよい。

