













新年度が始まり1ヶ月が経ちました。鯉のぼりが力強く泳ぐのに風が必要なように、子供たちが1日を元気に過ごすためにはエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのが朝ごはんです。『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣をつけ、心身共に整えていきましょう。

## 目指せ!! はなまる朝ごはん

朝ごはんは、どのようなものを食べていますか？食べていない人は、まずは何かひとくちでも、朝ごはんを食べることから始めてみましょう。

今食べている食事に、下にあるグループを1つでもプラスして、はなまる朝ごはんを目指しましょう。

何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、肉・魚・大豆・卵などを中心としたおかず、野菜たっぷりの汁物という組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳をプラスするのもおすすめです。

主食	主菜	副菜	果物
ごはん  パン  など	目玉焼き  納豆  焼魚  など	スープ  みそ汁  サラダ  など	リンゴ  バナナ  など
			牛乳・乳製品
			牛乳  ヨーグルト  など

## 朝ごはんの効果

1 体や脳のエネルギーになる



2 やる気や集中力が高まる



3 体温が上がる



4 排便のリズムを作る

～郷土料理 ②～

## 『呉の肉じゃが』

### 4つの主役

牛肉

牛肉を使うことでうま味がアップします。



じゃがいも

細長くて煮崩れしにくい「メークイン」を使います。



糸こんにゃく

ツルツルとした食感がアクセントになっています。



玉ねぎ

甘さを出すために欠かせません。



### 歴史

明治時代、呉に赴任していた海軍の東郷平八郎が、イギリス留学中に食べた「ビーフシチュー」を、とても気に入ったと言われています。この味を日本の調味料で再現させた「甘煮」が、肉じゃがの始まりとの説があります。

### 特徴

牛肉・じゃがいも（メークイン）・糸こんにゃく・玉ねぎとシンプルな具材を使用します。にんじんやさやいんげんなどの青みの野菜は入りません。

給食に登場します!

## 呉の肉じゃが

1人分  
エネルギー：245kcal  
塩分：1.1g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
牛肉小間切れ	160g		①鍋に油をひき、牛肉を炒める。 ②玉ねぎ、じゃがいもを加え炒める。 ③材料がかぶる程度の水を加える。 ④糸こんにゃくを加える。 ⑤調味料を入れ、煮含める。
油	小さじ1		
糸こんにゃく	180g	5~10cm	
じゃがいも	3個	一口大	
玉ねぎ	1個	くし切り	
砂糖	大さじ1		具材それぞれのうま味や食感を楽しみながら、海軍さんたちの「元気のもと」を味わってみましょう。
しょうゆ	大さじ2		
みりん	小さじ1		
水	適量		