

給食だより



令和7年度5月号
香川県立香川東部支援学校

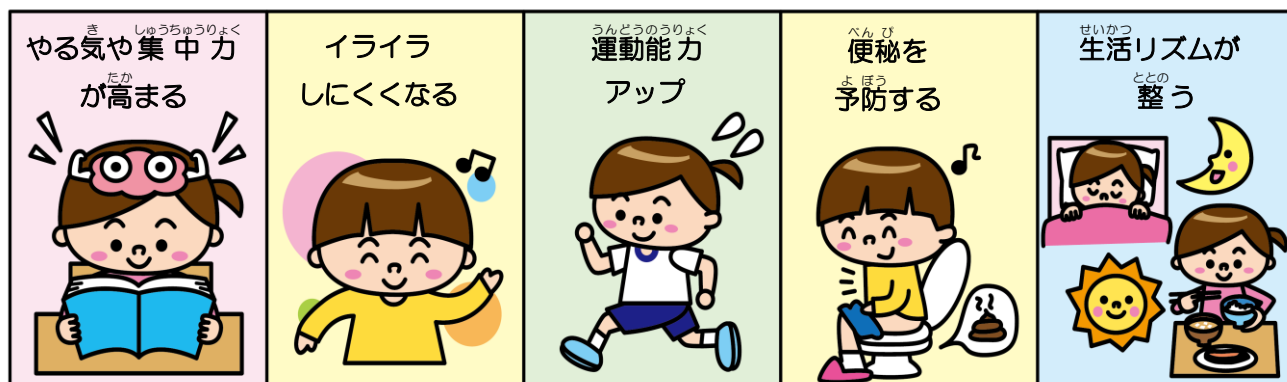


新緑の季節。木々は青々と元気いっぱい葉をのばしています。今年も気温がぐんぐん上昇し、日中の日差しが厳しくなりそうです。暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすい時期でもあります。新学期から1か月が経ち、心身に疲れもたまってくる頃です。生活リズムを整え、休日にはリフレッシュし、こまめな水分補給を心がけてくださいね。



朝ごはんの効果

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりすることが基本です。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自覚めさせ、活動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。



レシピ紹介

～ひじきの炒り煮～

鉄分やカルシウムが豊富なひじきは乾物のイメージがありますが、春が旬です。常備菜にもなりますので多めに作っておいて、忙しい朝の一品にしてもよいですね。

材料と分量 (4人分)

・乾燥ひじき	25g
・油揚げ	20g
・鶏ひき肉	80g
・にんじん	40g
・さやいんげん	30g
・油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・だし汁	120cc

作り方

- ① ひじきは袋の表示の通り水戻ししておく。油揚げ、にんじんは短冊切り、さやいんげんは2cm程度に切っておく。
- ② 鍋に油をしき、鶏ひき肉を炒め、にんじん、油揚げ、ひじきも順に加える。
- ③ だし汁、調味料を加えふたをして20分程度煮込む。煮汁が少なくなってきたらさやいんげんを加えてさっと煮たら出来上がり。

鶏ひき肉を入れることでうま味と満足感がUP! ごはんに混ぜればひじきごはん。卵に混ぜて焼けば具入りの卵焼きとリメイクもできますよ。