

## 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはん、しっかり食べていますか？ 朝は1日の出発点。寝ていたからだも頭も活動を開始するときです。朝ごはんを食べることにより、からだも頭も自覚めます。

### 朝ごはんを食べないと...



### どんな朝ごはんを食べるといいのでしょうか？

|                                 |                                 |                                        |                          |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|
| ① パウワの源・主食<br>ごはん、パン、めん類、シリアルなど | ② からだをつくる主菜<br>卵焼き、焼き魚、ハムステーキなど | ③ からだの調子をととのえる・副菜<br>野菜サラダ、おひたし、くだものなど | ④ 汁物、飲み物<br>みそ汁、スープ、牛乳など |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|

①～④をそろえると、バランスのとれた朝ごはんになります。

### 朝ごはんをおいしく食べるためには



## 給食室のひみつ？！

その1・揚げパン



今も昔も、給食の人気メニューのひとつ、揚げパン。揚げパンは、岩槻のパン工場で作られたコッパパンを、給食室で揚げてつくります。その揚げパンを調理している、4月30日の給食室の様子をご紹介します。

パンは、ふだんは1個ずつビニール袋に入っています。しかし揚げパンの日には袋に入っていないものをパン工場に注文します。

コッパパンを油で揚げて...

グラニュー糖をまぶします。

サラダ油、醤油、さとう、塩、こしょうで、サラダのドレッシングをつくります。

マンハッタン風 クラムチャウダーをつくります。

河内晩柑を洗ひ、4分の1に切ります。

4月30日のメニュー  
揚げパン 牛乳  
マンハッタン風クラムチャウダー  
春キャバツとチーズのサラダ  
河内晩柑

給食には、皮をむいていないくだものや、ゆで卵などができます。

### 次のようなことが出来ますか？ ご家庭でも練習を



〈河内晩柑 甘夏 など〉

ヘタをおとし、4分の1に切っておりま。中身を出して食べられますか？



〈ゆで卵〉

カラをむいて食べられますか？

# こんげつ しゅん 今月の旬

## あじ

旬は5月～7月

アジやブリは分類上はアジ科に含まれ、世界で約140万種類にもなります。アジ科の中で、体の側面に「ぜいご」あるいは「ぜんご」と呼ばれる鋭いトゲのある鱗をもつものが、一般に「アジ」と呼ばれます。家で食べられているアジのほとんどは、マアジとムロアジです。

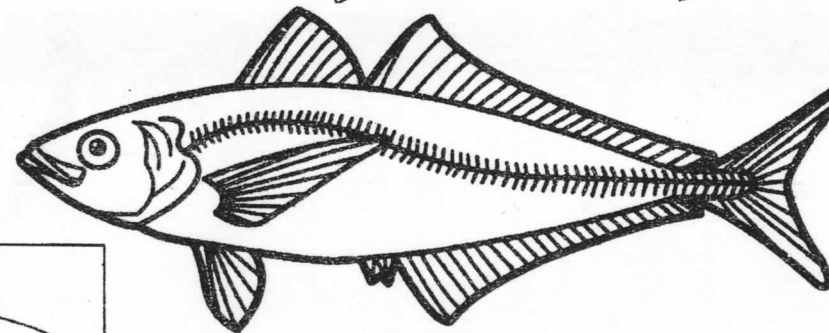
アジ類のなかで最もおいしいといわれるのは「シマアジ」です。シマアジは暖かい海に分布し、体長は、65cmにもなります。

味がよいので、「アジ」と呼ばれるようになった、という説もあるほど、おいしい魚です。

伊豆諸島名産の“くさやの干物”は、「クサヤモロ」や「ムロアジ」で作られます。

アジは干物にすると、生の時とは違ったおいしさができます。そのおいしさの秘密は、大きく2つあります。

- ①干して水分が減ることにより味が濃縮される。
- ②日光によりタンパク質が分解され、うま味成分がふえる。



### こんげつ こんだて 今月の献立から

#### 「小あじの野菜ソース」

〈材料〉4人分

小 あ じ…200g

小 麦 粉…適量

揚 げ 油

たまねぎ…150g

た け の こ…30g

えのきたけ…30g

酢 …大さじ 1/2

さ と う…大さじ 1

し ょ う ゆ …小さじ 2

サ ラ ダ 油…小さじ 1

片 栗 粉…小さじ 1

骨までまるごと食べられる、カルシウムたっぷりメニューです。

うす切り  
いちよう切り  
石づきをとり1/3 長さに切る

倍量の水で溶く



〈つくり方〉

- ①小あじに小麦粉をつけ油で揚げる。(骨ごと食べられるように揚げる。)
- ②油で野菜を炒め、調味料を加え、最後に水溶き片栗粉を加え、野菜あんを作り、揚げた小あじにかける。

### えいよう 栄養

タンパク質、脂質、ビタミン、カルシウムなどがバランスよく含まれています。

イノシン酸などのうま味成分が多く、また、脂質とのバランスがよいので、独特のうま味があります。

アジはその味のよさから、世界中で生鮮魚として喜ばれ、いろいろな料理にされて食べられています。刺身、すし、たたき、干物、焼き物、フライ、ソテー…など。小アジは丸ごと揚げれば、骨まで食べることができます。

房総の郷土料理“なめろう”は、アジのたたきにみそやネギを入れて包丁でたたいたものです。それを焼くと、“さんが”という料理になります。

