

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ご飯をしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



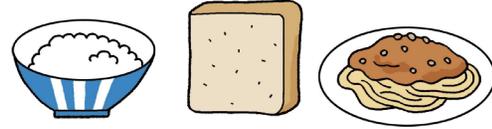
## 朝ごはんは

### 大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



## エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



## 4月から6月まで、トマト給食を月に2回実施します。

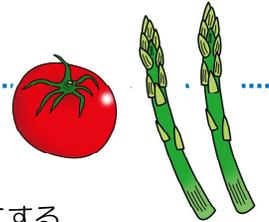
5月の1回目は13日(月)の「豚肉と宮野菜炒め」、2回目は21日(火)の「ウインナーとトマトのペンネ」です。宇都宮市ではこの時期にたくさんのトマトが出荷されます。トマト給食の料理を紹介します。

### 【豚肉と宮野菜炒め】

【材料】	4人分
豚ももスライス肉	240g
液体塩こうじ	12g (大さじ1)
アスパラガス	40g (2本)
トマト	40g (中1/4個)
玉ねぎ	32g (小1/3個)
にんにく	1g (1かけ)
しょうゆ	8g (大さじ1/2)
酢	8g (大さじ1/2)
サラダ油	4g (小さじ1)

### 【作り方】

1. 豚肉は、塩こうじに漬けておく。
  2. アスパラガスは3cmの斜め切りに、トマトは一口大の角切りにする。
  3. 玉ねぎ、にんにくはすりおろす。しょうゆ・酢とよく混ぜ合わせて玉ねぎソースを作る。
  4. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
  5. アスパラガスを入れ、火が通ってきたら、3の玉ねぎソースを加えて炒める。
  6. 最後に、トマトを加えさっと炒める。
- ※13日は、宮っ子ランチでもあります。



豚肉を炒めた時に汁気が出たら、クッキングペーパーで吸い取るなどして取り除くと美味しく仕上がるよ！



宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川があり、水質源が豊富で土地が肥えているため、「農業王国宇都宮」と言われるほど、農作物が豊富に作られています。

その中でも春に採れるアスパラガスとトマトを使った炒め物です。春のトマトは、栄養が豊富で甘みが強く美味しいと言われています。

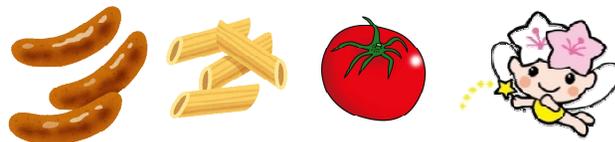
### 【ウインナーとトマトのペンネ】

【材料】	4人分
粗びきウインナー	240g
トマト	中1個
たまねぎ	中1個
にんにく	1片
トマト水煮缶	240g
水煮マッシュルーム	100g
ペンネリガーテ	300g
サラダ油	大さじ1
塩・コショウ	少々
トマトケチャップ	大さじ4
コンソメ	小さじ1
バター	小さじ1

### 【作り方】

1. たまねぎとにんじんはみじん切りにする。トマトは一口大の角切りにする。
2. ウインナーは輪切りにして油抜きをする。
3. フライパンに油をひき、にんにくとたまねぎを炒める。火が通ったら、ウインナーとマッシュルームを加えて炒める。
4. 3にトマトの水煮を汁ごと加え、つぶしながら炒め、生のトマトも加えて煮る。
5. 調味料を加えて味を調えたら、ゆでたペンネを加え、仕上げにバターを加える。

※ 学校給食では、白いんげん豆や赤いんげん豆、レンズ豆などの豆類も加えます。豆を加えることで食物繊維などもとることができるため、水煮の豆などをぜひ活用してみてください。



材料は給食の分量をもとに記載していますので、ご家庭で調整してください。