

# 給食だより 5月号

神原学校給食センター  
【神原小\*神原中】  
TEL/FAX:917-3479

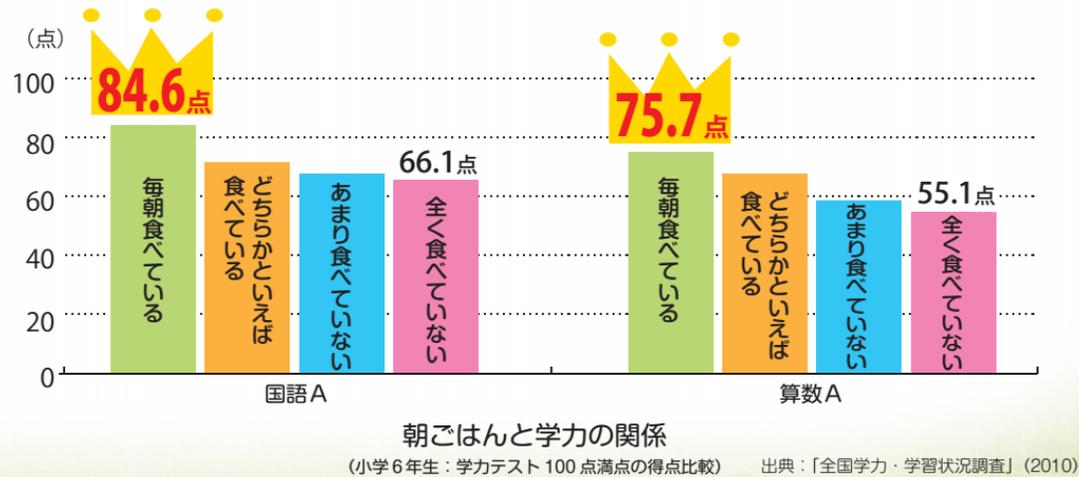
今月の食に関する指導目標

## 朝食の大切さを知ろう

朝ごはんを食べてパワーアップ!!

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？春休みやゴールデンウィークの間、朝ごはんを食べていなかった人は、まず、朝ごはんを食べるようにしましょう。学校が始まると、学習したり、運動したり、たくさんエネルギーを使います。給食時間までしっかり学習に取り組むためには、朝ごはんが欠かせません。朝ごはんは「パン」「ごはん」などのエネルギーのもとになるものを食べましょう。そして少しずつ、おかずや汁物がそろったバランスのいい朝ごはんにステップアップさせていくと、勉強もスポーツももっともつとがなばることができます！

## 「朝ごはんを食べる習慣」と「学力」の関係



上のグラフを見てもわかるように、朝ごはんをよく食べている人ほど、学力テストの特典が高いと、朝ごはんはと学力の関係がわかっています。脳に栄養を与えるだけでなく、朝ごはんを食べることによって、早寝早起きの習慣が付き、勉強の効率が上がります。なかなかテストの点が伸びない人は、朝ごはんを中心にして生活リズムを見直してみましょう。



## 琉球チャンネル



沖縄の食文化は、長い歴史や諸外国との交流の中で、人々の生活に根付いて育まれた独特なものであり、将来にわたって残していきたい大切なものです。

しかしながら、近年はライフスタイルや価値観の多様化にともない食を取り巻く環境が大きく変化したことや食文化を支える人材の高齢化、年中行事の簡略化により若い世代を中心とした伝統料理離れが進み沖縄の伝統的な食文化が失われつつあります。そこで那覇の台所と呼ばれる公設市場の近くにある神原小中校区から『琉球チャンネル』と称して琉球の文化や料理について情報を発信します。

## \* \* 中身汁について \* \*



王様のいる宮廷で食べられたおもてなしの一品です。今でもお祝いの席には欠かせません。



### ❖ レシピ ❖ (4人分)

- 中身・・・250g
- 干しいたけ・・・2枚
- 豚だし・・・2と1/2カップ
- かつおだし・・・2と1/2カップ
- しお・・・小さじ1と1/2
- しょうゆ・・・少々
- 生姜またはヒハツ・・・微量

### ❖ 作り方 ❖

- ①干しいたけは水でもどしてうす切りにする。
- ②中身の臭みをとるために、鍋に中身とたっぷりの水を入れ火にかけ沸騰後、にごりが出たらこぼす。臭いがとれるまで3～6回くりかえす。
- ③中身が十分に柔らかくなるまで煮る。
- ④分量のだしを煮立て、中身としいたけを入れ、塩としょうゆで吸物味に調える。
- ⑤椀に入れたあとに好みでおろし生姜やヒハツを入れる。



琉球料理の代表といえる『中身汁』中身は豚の内臓なので臭いの強い部位です。中国では臭いの強いものに対して強い臭いでおさえます。 ※にんにくやしょうがなどを利用※それを琉球では茹でて消して和食のような吸物仕立てにしたという琉球料理の工夫がすごいね！



今や中身汁にこんにゃくが入るのは普通だけど昔のおもてなしの時は入ってなかったんだよ！お家で楽しむときは材料にくわえてね！

-----

-----