

T A B E R U N O

D A I S U K I !

# たべるの



# だ〜いすき!

板橋区食育推進情報紙

はぐりん通信

第20号

ハグリン: ©星みつる/スターシップ

板橋区 健康推進課 TEL: 03-3579-2308 E-mail: ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

## 朝ごはん

「時間がない」「食欲がない」「面倒くさい」なんて朝ごはんを食べないことはありませんか?



## 元気いっぱい!

朝ごはんは頭やからだを活発に動かすためのエネルギーのもとです。朝ごはんを食べると、元気に1日をスタートすることができるのです。

### 朝ごはんを食べると…

#### 頭が働く!

脳にエネルギーが補給されるので、頭が働くようになり、集中力がアップします。反対に朝ごはんを食べないと、頭が働かず、ボーっとしてしまいます。



#### 元気に動ける!



からだの中で熱が作られて、体温が上がり、からだが目覚めて動きやすくなります。

#### 朝うんちが出る!

胃腸が動き出し、「朝うんち」が出ます。毎日しっかり朝ごはんを食べて、トイレに行く習慣がつくといいですね。



### 朝ごはんをおいしく食べるために…

## 規則正しい生活リズムを作ろう!

#### ① 夜は早く寝る

\*遅くとも9時には寝るようにしましょう。



#### ② 朝早く起きられる

\*朝の光を浴びると…時計と体内時計(1日約25時間のリズム)のずれが戻ります。



#### ④ 元気に活動ができる

\*昼間、たくさん動くとぐっすり眠れるようになります。



#### ③ 朝ごはんの時間をゆつくり取ることができる



よみがえれ!

江戸東京野菜

# 志村みの早生大根

志村みの早生大根は、「江戸東京野菜」の一つです。

江戸時代から昭和の中ごろまで、東京で栽培され、食卓を支えていた伝統的な野菜です。食生活の変化に伴い、昭和50年代に一度は姿を消してしまいました。近年、地産地消や食文化を伝える江戸東京野菜が注目されています。



「JA東京あおば」と「板橋区内の農家の方」が本格的な復活を目指して取り組んでいます。

根が45~60cm、直径が6~8cmで、店先でよく見る「青首大根」とは形が少し違います。

夏の暑さに強く、種まきから約2か月で収穫でき、少し苦みがあります。中山道板橋宿の北、清水村で作られていた特産品です。

## ~種まきから収穫まで~

大谷口小学校では、「JA東京あおば」からみの早生大根の種を分けてもらいました。種をまき、収穫した大根を5年生が家庭科の時間におみそ汁に入れて食べました。

平成23年8月下旬

種まき



平成23年8月下旬

発芽  
~5日目~



まびき  
10~14日目



平成23年11月下旬

収穫



~40日目~

大根らしく  
なってきた



おいしくできました!  
「いただきます!」

資料提供:大谷口小学校・学務課



つくって  
みよう!

## 大根サラダ

材料  
(4人分)

- 大根 … 1/4本
- マヨネーズ … 大さじ3
- ホタテ缶詰 … 1缶
- 貝割れ大根 … 少々
- 塩 … 小さじ1/2
- こしょう … 少々

作り方

- ① 大根は千切りにし、塩を混ぜてしばらくおく。
- ② 大根がしんなりしてきたら絞る。
- ③ ボールに、②で絞った大根とホタテ缶をほぐして入れ、こしょうとマヨネーズであえる。
- ④ 貝割れ大根を飾ってできあがり。



資料提供:大黒屋

# DAI 大根 KON

だいこん な はる ななくさ ひと 大根は、「すずしろ」という名で春の七草の一つに入っているように、古くから日本人に親しまれている野菜です。  
がっこうきゅうしょく にもの しる く こんだて とうじょう 学校給食では、煮物、サラダ、おみそ汁の具などたくさんの献立に登場しています。  
なか こんがい だいこん しゅやく こんだて しょうかい その中でも、今回は大根が主役のおすすめ献立、「スパゲティ ツナおろしソース」をご紹介します。

**♪大根おろしの量!**  
ひとり グラム しょう だいこん ひとり グラム くらい りょう  
 一人たっぷり100gも使用します。(「大根サラダ」は一人40g位の量です。)  
 「この量がなければ、ここまでおいしくならない!!」というほどです。

**♪大根の葉も使います!**  
おお みどりいろ は  
 ビタミンA、ビタミンC、ミネラルが多く、緑色がきれいに映えてとてもおいしそう!

だいこん から 大根おろしの辛みがなく、ちょうどよくパスタに絡むソースに仕上がりますよ。  
かてい ため ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## のぞいてみました、今日の献立 **スパゲティ ツナおろしソース**

- 材料** 4人分(小学校 中学年)
- スパゲティ — 260g
  - オリーブ油 — 大さじ1/2
  - バター — 大さじ1/2
  - にんにく — 1/2片
  - しょうゆ — 大さじ1・1/2
  - 塩 — 少々
  - 酢 — 大さじ1弱
  - 大根 — 400g
  - ツナ水煮缶 — 80g
  - 大根の葉 — 40g
  - 刻みのり — 適量

- 作り方**
- ① スパゲティを表示どおりにゆでて、オリーブ油をまぶしておく。
  - ② 大根おろしをつくる。
  - ③ にんにくのみじん切りをバターを2/3程度使って炒め、香りが出たら大根おろしを加え、辛みがとれるまで煮る。煮つめず汁けを残すのがおすすめです。
  - ④ 大根の葉をゆでて刻んでおく。
  - ⑤ ③にツナと調味料を加え、最後に残りのバターを加えて風味をつける。食べる直前に④でゆでた大根の葉を加える。



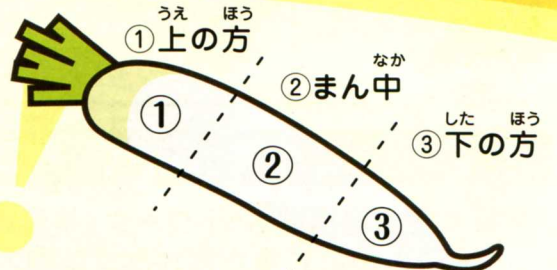
※大根の葉は、パセリや青しそ(少量)で代用できます。最後に、⑤のソースと刻みのりをかけてできあがり。  
 ~ ご家庭で作る場合は、ご家族の人数に合わせて分量を調整してください。~

資料提供:板橋第六小学校



## はぐりんクイズ はぐりんといっしょにかんがえてね。

**問題** だいこん つか ぶぶん から ちが 大根は使う部分によって辛さが違うよ。  
から 辛いのは①、②、③のどこでしょう?



# 食事が育てる 心とからだ

## 出前 朝ごはん 楽しくつくるお弁当

成増幼稚園で、赤塚健康福祉センターの栄養士が出前講座を行いました。保護者の方も真剣な表情で受講されていました。



成増幼稚園副園長 田中先生

### 健康を守る

### お弁当づくりのポイント

✓ 主食・主菜・副菜を組み合わせる

✓ 安全なお弁当

- ① 完全に火を通し、冷めてから詰める
- ② 汁けを少なく仕上げる
- ③ ご飯とおかずを分ける
- ④ 殺菌効果のあるもの(酢など)を使う
- ⑤ 加熱後は包丁を入れない



### 参考 おべんとう献立

○三色ごはん (2人分) ~そぼろは作りおきがおすすめ! 野菜の煮物や卵焼きの具に~

☆鶏そぼろ (作りやすい分量)

鶏ひき肉	…300g	砂糖、みりん、しょうゆ	…各大さじ2
しょうが汁	…小さじ1	水または酒	…大さじ1
みそ	…大さじ1	小麦粉	…大さじ1

★炒りたまご

卵 …1個 砂糖、塩 …少々

▼にんじんごはん

米、水 …1合分 にんじん …1/4本

<作り方>

☆①鍋に材料を入れて泡だて器でよく混ぜ、小麦粉を振り入れてさらに混ぜる。  
②中火にかけ、かき混ぜながら炒める。

★①耐熱容器に卵を割り入れて塩、砂糖を加えて混ぜる。  
②ラップをかけ、電子レンジで50秒程度加熱して取り出し、かき混ぜる。さらに50秒加熱してよくかき混ぜる。

▼①米は洗って浸水し、みじん切りのにんじんを加えて炊く。  
※たまごをコーンに替えてもよい

資料提供:成増幼稚園・赤塚健康福祉センター

ご意見、ご感想、質問などを下記までお寄せください。

発行元:板橋区食育推進ネットワーク(事務局) 板橋区保健所健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1 電話(03)3579-2308 FAX(03)3962-7834

メールアドレス: ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

再生紙を使用しています