

給食だより 10月号

日光市立今市第二小学校

段々と寒い日が増えてきました。この時期は、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをきちんと食べて、体調を整えるようにしましょう。

今月の給食目標：朝食をしっかりと食べよう

今月初め頃に「早ね・早起き・朝ごはん週間」がありました。生活リズムを整えて生活できていますか。今月の給食目標は「朝ごはんをしっかりと食べよう」です。けんこう発見カードを確認すると、朝ごはんを食べてから登校している人がほとんどでした。素晴らしいですね。しかし、朝ごはんの内容が主食のみという家庭も多くありました。朝ごはんにとるべき食べ物とその理由について下の図にまとめていますので、参考にしてください。



◆1日のスタートは朝ごはんから◆



朝ごはんを食べる事で、良い生活のサイクルが作られます。



〇ごはん・パン・めんなど
主食に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。授業にも集中できます。



これも大切!



牛乳や、乳製品の中には、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。



早寝・早起き・朝ごはん



〇肉・魚・卵などのおかず
主菜はたんぱく質を多く含むおかずで、体温を上昇させ、元気に活動することができます。



〇サラダや汁物などの野菜のおかず・果物
副菜や汁物や果物は、ビタミンや食物繊維を多く含み、体の調子を整えたり便通をよくしたりします。さらに、汁物には体を温めたり、水分補給をしたりする役割もあります。

忙しい朝は時短で朝食作りをしてみませんか？

無理なく続ける朝食 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



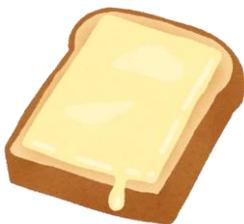
時短で朝食づくり 冷凍野菜を 活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

じゃこチーズトースト



- ①マーガリンを食パンに薄く塗る。
- ②①の食パンにちりめんじゃこ（またはしらす干し）を大さじ2程度まんべんなく全体に広げる。
- ③上にとろけるスライスチーズを1枚乗せる。（なければピザ用チーズでもOK）
- ④トースターで焼いてチーズが溶けたら完成。

にんじんとツナのめんつゆ炒め



- ①にんじんを1本千切りにする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。（ツナの油を利用して可。）にんじんがしんなりしてきたら、油を切ったツナ缶を1缶入れ、めんつゆを大さじ1.5（お好みで加減する）を入れて、汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。
- ※卵も一緒に炒めると「にんじんしりしり」になります。

ねんおやこきゅうしょくししょくかい おこな 1年親子給食試食会を行いました。



10月14日水曜日に、親子学習会と合わせて給食試食会を行いました。コロナウイルス対策の中の給食のため、会場を4つに分けて、前向き給食で行いました。子供たちはお家の人と一緒に食べられて嬉しそうな様子でした。お忙しい中御参加いただきましてありがとうございました。また、お書きいただいたアンケートは、今後の給食や授業に役立てさせていただきます。貴重なご意見ありがとうございました。