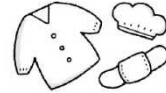




# 給食だより



令和5年6月30日

珠洲市立宝立小中学校(前期課程)

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、生活習慣に気をつけましょう。



## あさごはんをたべよう

# ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

かんたん！ 朝ごはん レシピ **もやし卵どんぶり**



もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上のにせてでき上がり。

かんたん！ 朝ごはん レシピ **のりじゃこトースト**



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。



6月20日(火)に1~4年生保護者対象の給食試食会を実施しました。

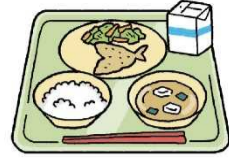


喫食後のアンケートの結果です。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

- 給食はいかがでしたか。 ア. おいしい 8名 まあまあ 2名
- 給食の味付けは家庭の味付けと比べてどうですか。
  - ア. うすい 5名 イ. すこしうすい 3名 ウ. ちょうどよい 2名
- 給食の量は家庭でお子さまが食べる量と比べてどうですか。
  - ア. 多い イ. すこし多い 5名 ウ. ちょうどよい 3名 エ. すこし少ない 2名
- 給食だよりについて ア. よく見る 7名 イ. ときどき見る 3名
- ご意見をお聞かせください。
  - ・本日はおいしい給食をいただきありがとうございました。様々な製造風景とともに工夫されている様子を聞かせていただき大変勉強になりました。安心安全な食材を調理していただき、感謝しかございません。本当にありがとうございました。
  - ・調理に入るまでもたくさん気をつけられていて、安心した食事ができているようでした。家でも「今日の給食おいしかった」など話してくれます。
  - ・いつも栄養バランスを考えた給食を提供していただき、ありがとうございます。まだ黙食、一方向での給食のようですが、全員がランチルームで食べれるようになり良かったです。
  - ・毎日給食がおいしいと家で話してくれます。ありがとうございます。
  - ・野菜の種類や量は家庭で作ろうと思うとなかなか難しいので、栄養バランスがよい給食を食べさせていただいていることに感謝しています。いつも美味しい給食をありがとうございます。
  - ・姿勢についてのポスターが貼ってあり、自分の姿勢が悪いなど気づきました。いつも子供に注意していますが、自分も気をつけようと思いました。
  - ・偏りがちな栄養を考えて作っていただき、ありがとうございます。塩分 2gを体感できてよかったです。参考にさせていただきます。



# 給食だより



登校前に 毎日朝ごはん



令和5年6月30日 珠洲市立宝立小中学校(後期課程)

夏の空がまぶしく感じられる季節になりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけることにしましょう。



## 朝ごはんを食べよう

### ☀️ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

#### 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいはいかがでしょうか。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

### 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



## 朝ごはん 何を食べれば いいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
  - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
  - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
  - ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。
- 朝ごはんはバランスが大切。**  
①～④をそろえましょう！

③副菜 野菜、果物など		②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など	
①主食 ごはん、パン、めん類など		④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など	

### いつもの朝食にプラス1品

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますようお願いいたします。

主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。

### 家族一緒に朝ごはんを食べましょう！

平成24年の内閣府の調査によると、朝ごはんを家族と一緒に食べる「共食」の回数は週平均4.3回です。共食は、コミュニケーションがとれ、マナーを見直す場にもなり、子どもたちによい影響を与えます。家族一緒に朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。



### つくってみよう♪ 朝食レシピ

<h4>豆のピザトースト</h4> <p>①ケチャップを食パンに薄くぬる。 ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。</p>	<h4>じゃこレタス焼きめし</h4> <p>①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。 ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。</p>
<h4>わかめサラダうどん</h4> <p>①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。 ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。</p>	<h4>厚揚げみそキャベツ丼</h4> <p>①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんのにのせる。</p>

冷たい清涼飲料

冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎてしまいがちです。

がが飲み注意!