



がっこうきゅうしょく

学校給食だより



2019年度4月号

伯耆町立学校給食センター



給食がはじまるよー!

いよいよ新年度が始まりました。給食センターでは、子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心安全で、おいしい給食を、心をこめて作っていきたく思います。一年間、よろしくお願ひいたします。



○給食センター所長：野田 健治
 ○栄養教諭：永岡 泰子
 ○栄養職員：宅野 暁美



給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う

<給食レシピ> 鮭の味噌漬け焼き 材料(4人分)

- ・鮭切り身 4切れ
- ・食塩 少々
- ・みそ 大さじ1
- ・生姜 1.2g
- ・薄口しょうゆ 小さじ1.5
- ・みりん 小さじ1

- ①鮭に塩をふっておく。
- ②生姜をすりおろし、分量の調味料と混ぜ合わせ、味噌だれを作る。
- ③鮭を②のたれに30分ほど漬けておく。
- ④鮭の味噌だれを軽く落として焼く。

※1、2年生にも食べやすく、ごはんがすすむ献立です。

朝ごはんを食べよう!



◎朝ごはんはなぜ食べるの?



朝ごはんを食べることは、健康にすむためにとっても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントを見ていきましょう。

<p>体温が上がる!</p> <p>ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p>	<p>このエネルギーになる!</p> <p>のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。</p>
<p>おなかがスッキリ!</p> <p>おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。</p>	<p>生活リズムをつくる!</p> <p>1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。</p>

★朝ごはんを食べること、毎日の生活は、大きく関係しています。次の中で、自分に当てはまることがあるか、チェックしてみましょう。

- 朝、なかなか起きられない。
- 朝、おなかがすかない。
- 体を動かすことがきらい。
- ねる1時間~30分前に、夕食を食べることが多い。
- 夜おそく(午後10時すぎ)まで起きていることが多い。

1つでもチェックがついた人は、朝ごはんを食べる体の準備ができていない可能性があります。朝ごはんを食べるための生活リズムを見直してみましょう。1つもチェックがつかなかった人は、朝ごはんを食べる体の準備ができています。そのままよい生活リズムを続けましょう。