きゅうしょくだより　10 月

大清水小学校

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

朝ごはんは生活リズムを整える上で大切な食事です。1日を元気に過ごすためにもしっかりと食べてから登校してもらいたいと思っています。

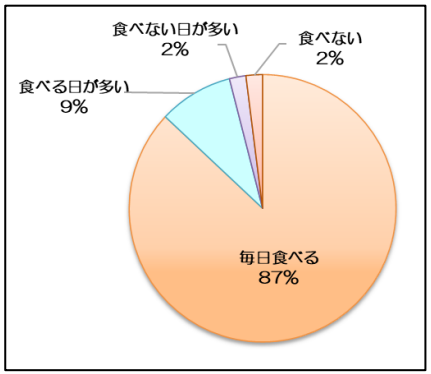
毎年7月に全校対象にとっている「朝ごはんアンケート」の結果です。大清水小学校では「毎日食べる」が87%、「食べる日が多い」が9%、「食べない日が多い」が2%、「食べない」が2%でした。

昨年と比べると、毎日食べる人が86%から87%に変わりました。全体としてはよくなっているのですが、朝ごはんを食べずに登校している人もいます。

朝ごはんを食べると脳が活性化し、勉強や運動にしっかり取り組むことができます。学校では午後の活動よりも午前の活動の方が多くあります。朝から元気に活動できるようにご協力お願いします。

特に小学生は成長期なので、1日に必要なエネルギーや栄養素をとるためには、1日3食欠かさず食べることがとても大切です。

また、朝ごはん抜きの方が熱中症や貧血になりやすいようです。体調を整えるためにもぜひ早寝、早起き、朝ごはんを心がけてください。



〈朝ごはんを食べる習慣を身につける〉

【Step１】まずは何か食べる。

【Step２】もう1品、プラスする。

【Step３】食べる習慣が身についたら…
主食・主菜・副菜がそろうよう心がける。

◆朝ごはんの組み合わせ例

まずは主食を	主菜をプラス	副菜をプラス
おにぎり（ごはん）	納豆	豚汁
トースト（パン）	チーズやゆで卵	サラダやスープ

（出典：第４次藤沢市食育推進計画）

長雨や台風の影響で農作物等に被害が出ています



長引く雨や台風などの影響で、日本各地の農作物に被害が出ています。特に小松菜などの青物類を中心として食材費が高騰しています。

写真は青果業者さんから提供いただいたもので、茨城県・鉾田市の農場の被害の様子です。

給食でも下記のとおり献立を変更することになりました。

急な変更で申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

※アレルギー対応は変更ありません。

＜献立変更＞
- 10/5（月）ソフトめんかきたまうどん　小松菜→無し
- 10/13（火）かきたま汁　小松菜→無し
- 10/14（水）ガパオライス　エリンギ→無し
- 10/16（金）みそ汁　小松菜→無し
- 10/22（木）おかか和え　にんじん追加
- 10/27（火）みそ汁　小松菜→無し



おすすめレシピ～給食の献立から～

＜チキンチキンごぼう（４人分）＞

① 鶏肉は食べやすい大きさ、しょうがはすりおろし、ごぼうは乱切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
② タレ用の調味料を合わせてタレを作っておく。
③ 鶏肉にしょうがとしょうゆ、みりん、料理酒で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。ごぼうは素揚げする。
④ にんじん、枝豆（さやから出す）はゆでる。
⑤ 鶏肉、ごぼう、枝豆をあわせ、タレで和える。

- 鶏もも肉　200g
- しょうが　少々
- しょうゆ　小さじ 1/2
- みりん　小さじ 1
- 料理酒　小さじ 1
- ごぼう　160g
- にんじん　60g
- 枝豆　お好みの量

＜タレ用＞
- しょうゆ　大さじ 1
- 砂糖　小さじ 2
- 料理酒　小さじ 1
- 水　大さじ 2
- 揚げ油　適量