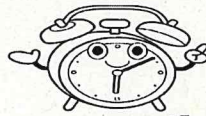
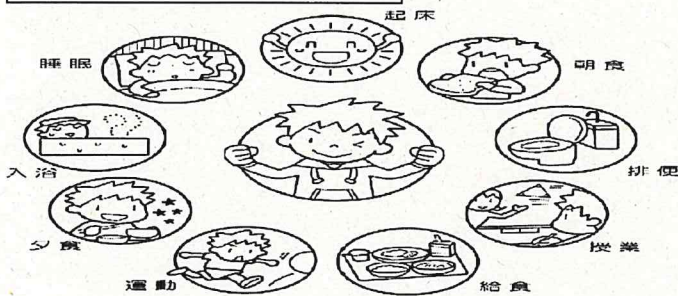


9月 給食たより

今年の中秋の名月は
9月21日(火)です！

夏休みも終わり、いよいよ2学期です。夏休みはどんな過ごし方をしましたか？楽しく過ごせましたか？いっぱい遊んで疲れが残っている、夜遅くまで起きていて生活リズムが崩れてしまった、という人はいませんか？学校が始まるとともに、早寝・早起きをして、1日3食をきちんととり、生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしましょう！

生活リズムをととのえよう！



しっかり朝ごはん

のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう！たかが10分されど10分。

この10分の違いが朝ご飯と学校での生活(集中力・やる気)を変える第一歩になります！

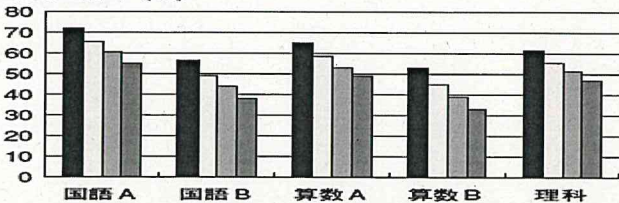
Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ▨ あまり食べていない ■ 全く食べていない

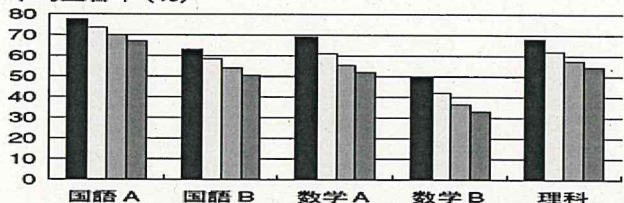
【小学校】

平均正答率 (%)



【中学校】

平均正答率 (%)



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

朝ごはんを食べると、勉強、運動の午前中の集中力がアップします！



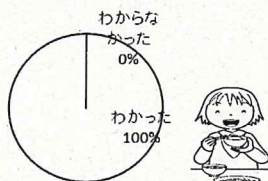
朝ごはんではエネルギー補給をして、スラスラ勉強！イキイキ運動！



☆ 5年生 お楽しみ給食&給食アンケート結果 ☆

1学期に5年生のお楽しみ給食を行いました。給食に緑茶とミニデザートがつきます。栄養教諭からの「朝食」についてのミニ食指導を行いました。

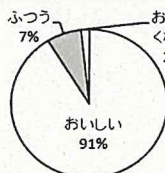
食指導「みんなの朝ご飯」の話を聞いて、朝食の大切さがわかりましたか？



毎日の給食を好き嫌いせず食べていますか？



毎日の給食はおいしいですか？



お皿も変えていつもと違う雰囲気です♪



給食で食べたいメニュー
5年生の★ベスト5★
1位 カレーライス
2位 から揚げ
3位 梨(なし)
4位 エビフライ・パスタ
5位 ケーキ

☆ 旬を使った給食の献立 ☆

いかとれんこんの甘辛あえ

9月28日(火)に給食で実施します！

温かい緑茶は子供たちにも人気です♪

今後、給食で出せるものは取り入れていきます！

材料(6人分)
れんこん 250g
水煮大豆 100g
かたくり粉 適量
油 適量
いか 350g
茹でえだまめ 50g

A

しょうが 少々
しょうゆ 30g(約大さじ2弱)
さとう 20g(約大さじ2弱)
ごま油 2g(約小さじ1/3)
酒 10g(大さじ2/3)
酢 5g(大さじ1/3)
一味唐辛子 適量

☆ 作り方

- ① れんこん：一口大、いか：2cm程度の角切りにしておく。
- ② れんこん、大豆は、片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。大豆は、10分程度長めに揚げるとカリッとする。
- ③ いかを茹でる。
- ④ Aの調味料を加熱してたれを作っておく。
- ⑤ 揚げたれんこん、大豆、いか、たれ、枝豆を和えてできあがり♪
たれはしょうがが効いて、肉・魚・豆腐等、何でもよく合います♪

