

給食だより

9月

舞鶴市立吉原小学校

～早寝 早起き 朝ごはん～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中にだるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。

早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

1日は24時間ですが、私たちの体内時計はそれよりも長めに設定されています。朝日を浴びて朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されます。



朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が起きる。



参考文献：農林水産省 HP「めざましデータBOX」

☆ 運動会の練習がはじまっています ☆

普段より運動量が増せば、その分、多くのエネルギーや栄養素が必要になります。体を使って良いパフォーマンスをするには、3食をしっかり取るようにしましょう。一度にたくさん食べられる量には限りがあります。朝ごはんからしっかりとれるよう、朝は早めに起きる習慣をつけましょう。



2 学期 の 給 食 が 始 ま り ま し た 。



▲9月3日(月)献立
チキンカレー、福神漬け
ナタデココ入りヨーグルト

夏休みが明けて、給食室に子どもたちの元気な声が帰ってきました。久しぶりに食べる給食は、ボリュームがあり『少し多いかな?』と心配していましたが、子どもたちの大好きなカレーだったせいか、

時間内にペろりと食べ終わっていました。初日から残食ゼロと気持ちがいいスタートをきった吉原っ子です。

今年は猛暑がやっと落ち着いたかと思えば、台風が立て続けに到来し、各地に甚大な被害をもたらしました。そして、2学期の給食が始まった矢先の大雨警報による休校。季節の変わり目なのか、不安定な天候が続きます。子どもたちの体調管理に気をくばり、成長期にあった給食はもとより、おいしい給食作りをめざしてがんばりたいと思います。



9月7日(金)に3年生が万願寺甘とう生産者の方から出前授業を受けました。

*GI 保護制度により、万願寺甘とうは37番目に登録されました。



- ① 大きい
- ② 甘い
- ③ ピーマンのような青臭さがない
- ④ ビタミン A や C、食物繊維、カリウムなど栄養が豊富。

*GI 保護制度—伝統的な生産方法や生産地等の特性が、品質等に結びつき、産地として登録し、保護する制度のこと。



小学校給食では、積極的に地場産物の食材を多く取り入れております。

農作物の害虫駆除対策方法に利用があります。



万願寺甘とうを食べるヨトウムシ、タバコ



害虫を食べるテントウムシ、カメムシ



＝みそじゃこ万願寺＝

給食レシピより

材料(5人分)

作り方

万願寺甘とう 150g

①万願寺甘とうは2cm幅で斜めに切る。

ちりめんじゃこ 25g

②ごま油で万願寺甘とうを炒め、ちりめんじゃこを加えて炒める。

ごま油 小1/2

酒 小2

③酒、みりん、みそ、砂糖を混ぜ合わせておく。

みりん 小2

みそ 小2

④②に③の調味料を入れて味付けする。

学期ごとに給食白衣を回収し、中身の確認作業をしますが、そのたびにいつも思うことがあります。アイロンがピシッとかけられ、いい匂いに包まれた白衣の多いこと。これも子を思う親心の愛情の表れなんだと、ひしひしと感じております。大切に扱っていただき、ありがとうございます。

給食当番の白衣をきれいにしてお
いただきありがとうございました。