

きゅうしょくだよいい1月

桜小学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してカゼなどをひく人も増えてきます。カゼ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。自分自身の体調管理に気をつけて、朝ごはんを食べて登校しましょう。

食べ方、過ごし方に気をつけて健康的な生活リズムをつくらう！

健康的な生活 のリズムをつ くるポイント

食事をする時間を
きちんと決めよう！



不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因にもなります。

ゆっくり味わって食べ
る習慣をつけよう！



よくかんで味わうことで食べ過ぎや誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

よく考えておやつを
食べよう！



何より朝昼夕の食事が基本です。内容、量、時間をよく考えて食べましょう。

毎日体を動かそう！



無理なく楽しめる運動から始めてみましょう。食事もおいしくなりますよ。

寝る直前に食べるのは
やめよう！



胃がもたれて、翌日の朝ごはんが食べられず、生活リズムをくずすきっかけになります。

<11月の給食の目標>

- 食事のあいさつをきちんとしよう。
- 楽しく食事をしよう。

歯の健康を守る食べ方

食べ物はすべて口から入って、胃や腸で消化・吸収されます。歯は食べ物を細かく噛み碎いて、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。

- ① バランスのとれた食生活をおくりましょう。
丈夫な歯を作るためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなくバランスよく食べることが大切です。
- ② よくかんで食べましょう。
よくかんで食べるとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌をやっつけ、虫歯を予防する効果があります。また、食物センイが多い食べ物はよくかんで食べると歯の表面をきれいにしてくれます。
- ③ 食べたら歯をみがきましょう。
甘いお菓子などは虫歯菌の好物です。また、だらだらと食べていると虫歯菌の活動を助けてしまうことになります。食べたら歯みがきをする習慣を身につけましょう。

第2回交流給食を実施しました。

桜小学校では、食事の雰囲気に変化を持たせ、異学年で会食することにより、食事の楽しさや喜びを味わい、思いやりの心を育てることを目的として交流給食を行っています。
10月18日に第2回目を実施しました。



今年度2回目ということもあり、いろいろな会話をしながら食べていました。



合奏やクイズなどで、下級生を楽しませていました。

給食レシ

〈さつまいもと大豆の揚げ煮〉

材料(4人分)

さつまいも・・・150g
だいず・・・20g
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量
ちりめんじゃこ・・・4g

さとう・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2/3
酒・・・小さじ1

作ってみましょう

1日のこんだてから

- ① 大豆は水でもどし、水気を切る。
- ② さつまいもは1.5cm角に切る。
- ③ さつまいもは素揚げ、①の大豆は片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ ちりめんじゃこは乾煎りする。
- ⑤ 調味料を煮溶かし、③と④をからめる。

朝食摂食調査を実施します。

11月1日から7日の1週間に朝食摂取調査を行います。なお、調査結果は、来月の給食日より等でお知らせしたいと思います。ご協力、よろしくお願いいたします。

10月の給食でを使用した主な食材の産地をお知らせいたします

ピーマン（岩手）、人参（北海道）小松菜（茨城）、ほうれん草（栃木、千葉）、パセリ（北海道）、玉ねぎ（北海道）、キャベツ（岩手）、白菜（長野）、ごぼう（青森）、かぶ（青森）、大根（青森、千葉）、セロリ（長野）もやし（福島県）、ねぎ（青森、茨城）、生姜（高知）、にんにく（青森）、じゃがいも（北海道）、さつまいも（千葉）、さといも（宮崎）、冷凍さやいんげん（北海道）、冷凍コーン（北海道）、冷凍えだまめ（北海道）、まいたけ（新潟）、しめじ（長野）、えのき茸（新潟）、エリンギ（新潟、長野）、みかん（愛媛）、ぶどう・ピオーネ（山梨）、ぶどう・巨峰（福島）、りんご（青森）きなこ（北海道）、納豆（北海道産大豆）、生わかめ（三陸）、さば（ノルウェー）、かつお（焼津）、鮭（北海道）、かえり煮干し（瀬戸内）、いか（青森）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、豚肉（山形、群馬）、無添加ベーコン（栃木、岩手）、焼き豚（栃木、青森）、鶏卵（栃木）、ヨーグルト（岡山）、牛乳（福島）、調理用牛乳（宮城）、生クリーム（北海道）、学校給食米（郡山市）