

給食だより

6月号

令和5年6月

郡山市立小山田小学校



朝食を見直そう週間運動

福島県のすべての公立学校では、子供たちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して、1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを重点に、毎年6月と11月の1週間を「朝食を見直そう週間運動」として、取り組んでいます。

朝食を食べると、体内時計を24時間に戻し、体温が上がり、集中力も記憶力も活動力もアップし、お通じもよくなり、肥満も防いでくれて、いいことがたくさんあります。普段、保護者の方が作ってくれている、朝ごはんの準備のお手伝いを手軽なものの準備からチャレンジしてみるのもいいかもしれません。

〇ご家族の皆様へ

児童の朝食摂取は、ご家族の皆様のご協力が必要となります。保護者の皆様におかれましては、本運動に係る学校の取組にご協力いただきますとともに、ご家庭における望ましい生活習慣の確立や食育の推進に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。

【令和4年度11月 小山田小学校結果】

- 朝食摂取率結果 96.5%
- 食べ方についてのアンケート結果
 - ・朝食に野菜を食べた児童生徒の割合 35.5%
 - ・朝食に汁物を食べた児童生徒の割合 35.7%
 - ・昼食以外に誰かと食事した児童生徒の割合 2回⇒74.3%、0回⇒5.6%

**6/2(金)～8(木)に、
「朝ごはんのふいかえり」をしましょう。**

= 朝ごはんの役割 =

スイッチとしての役割

体内時計
スイッチ



体温スイッチ



お通じ
スイッチ



脳や身体を動かす役割

集中力・記憶力
があがる



午前中の活動力
になる



予防の役割

肥満を防ぐ



＼6月は食育月間です！／

生涯にわたって、心身ともに健康で、生き生きとくらしていく上で、「食」は重要な役割をはたしています。望ましい食習慣を身につけるためには、子どもの頃から、さまざまな「食に関する経験」を積んでいくことが大切です。

学校では、「生きた教材」である給食を通して、子どもたちが食や健康について、学ぶ機会をつくっていきます。

毎年6月は、国で定められている食育月間です。この機会に、ご家庭でも普段の食生活を見直してみませんか？

☆よくかんで食べましょう！☆

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、食事の時、よくかんで食べていますか？よくかむことで、だえきがたくさん出ます。だえきは、むし歯菌を弱らせて、むし歯になりにくくしたり、食べ物の消化吸収をよくしてくれたりするパワーを持っています。他にも、よくかむことは肥満を防いだり、脳のはたらきを活発にしたりと、よいことがたくさんあります。いつまでも、自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



あにとばは「ひみこのはがーぜ」



肥満予防

ゆっくりよくかむことで、食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

食べ物の固さや形を感じ、味がよくわかるようになります。



言葉の発音ははっきり

あごの発達を助け、表情豊かに、発音もきれいになります。



脳の発達

脳に流れる血液量が増えて、脳が元気に働きます。



歯の病気予防

よくかむと、だ液が出て、食べかすや細菌を洗い流します。



がんの予防

だ液には、食べ物の発がん性をおさえる酵素が含まれています。



胃腸快調

食べ物の消化を助けます。また、胃腸のはたらきをよくします。



全力投球

身体が活発になり、力いっぱい勉強やスポーツに集中できます。



コーンごはん はながた めだまやき

りぼんサラダ

はながた めだまやき

コーンごはん

レタスとわかめのスープ

りぼんサラダ

【ざいりょう (ひとりぶん)】



ドレッシング

きゅうり・にんじん・だいこん
20グラムずつ

【つくりかた】

1 やさいをピーラーでリボンのようにスライスします。



※ てを きらないように、きをつきましょう。

2 よくあらいまわす。



3 うつわにちめて、ドレッシングをかけて できあがり。



【ざいりょう (ひとりぶん)】



かにかま 1 ほん

かんそうわかめ
1 グラム

レタス 30 グラム

コンソメ 1.5 グラム

【つくりかた】

1 スープカップにレタスをこまかくちぎって入れます。



2 そのほかのざいりょうを入れます。



3 おゆをそそいで、よくかきまぜて、できあがり。



はながた めだまやき

【ざいりょう (ひとりぶん)】

たまご 1 こ

パプリカ
(1センチはば1こ)

サラダあぶら 2 グラム

【つくりかた】

1 フライパンにあぶらを入れて、ひをつけ、パプリカをおきます。



2 パプリカの中にたまごを入れます。



3 みずを入れてふたをして、やく5ふんかんやきます。



4 できあがり。



コーンごはん

【ざいりょう (ひとりぶん)】

こなバセリ
しょうしょう

バター 1 グラム

コーン 30 グラム

コンソメ 1.5 グラム

【つくりかた】

1 ざいりょうを、たいねつようきに入れます。



2 スプーンでまぜます。



3 ラップをして、でんしレンジで1ふんあたためます。



4 ごはんにまぜます。



5 ごはんちやわんをもって、上からバセリをちらして、できあがり。

