



食育だより ~9月号~

令和5年8月30日(水)

No.5

東曽野木小学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

こんげつの給食のめあて

正しくはいぜんをしよう



毎月19日は
食育の日

食器をきれいに並べて食べよう!

基本の配膳

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。



汁物や牛乳などは右側にまとめておくとうい。

主食のご飯は左側に置く。

はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

上手に配膳しよう



1人分の量を確認して、お汁などは、底をよくかき混ぜて、臭が立たないように、きれいに盛り付けましょう。

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。



大切ですよ朝ごはん!

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!

朝ごはんは体のめざまし時計

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

おやすみモード

かつどうモード



脳のめざましスイッチ



体のめざましスイッチ



おなかすっきりスイッチ



あさ
朝ごはんを
しっかり食べて！



生活リズム



を取り戻そう！



あさ
朝ごはんは、ごぜんちゅう げんき す
午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に
やす
休んでいた脳や 体 を目覚めさせる役割も持っています。

あさ 朝ごはんをおいしく食べるには？

ね まえ
寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



よくじつ かつこう じゅん び ぜんじつ
翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



はや お きの しゅうかん まいにち き
早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



はや ね はや お め ざ かる けうふくかん あさ たの
※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

あさ 朝ごはんをきちんと食べないと…

たいおん ひく じょうたい つづ げん き かつ
体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



のう 脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



えいよう バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



あさ た はや はや お か ぞく まいにち た
朝ごはんをおいしく食べるには、早ね、早起き！家族みんなで毎日食べよう！

～9月の給食の献立から～

3食きちんと食べよう！



じゃがいものきんぴら

<材料> (4人分) g	
豚肉	80g
じゃがいも	280g
揚げ油	適宜
食塩	0.8g
にんじん	60g
ごぼう	40g
さやいんげん	40g
つきこんにゃく	60g
油	小さじ1
三温糖	小さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1強
ラー油	少々
白いりごま	小さじ1

<作り方>

- 1 じゃがいもは拍子切り、豚肉は細切り、にんじん・ごぼうは千切り、さやいんげんは2cmに切る。
- 2 **A** じゃがいもを油で揚げ、塩をふる。
- 3 さやいんげんをゆでる。
- 4 油で豚肉、にんじん、ごぼうの順で炒め、こんにゃくを入れたら **B** の調味料で味を調える。
- 5 最後に揚げたじゃがいもとさやいんげん、ごまを入れる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。