

* 給食だより *

令和6年5月第118号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102

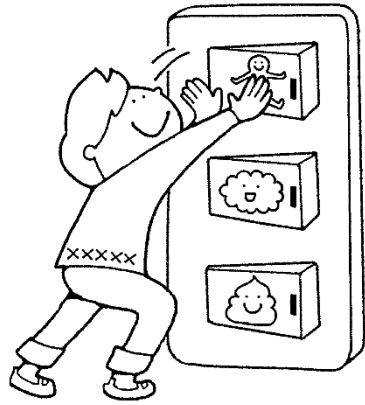


大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃だと思います。

みなさんは、毎日きちんと朝食を食べていますか？朝食は1日の始まりに大切な食事です。元気に1日を過ごすためには朝食が大切です。朝食を食べることで、生活リズムも整いますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



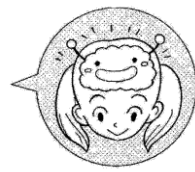
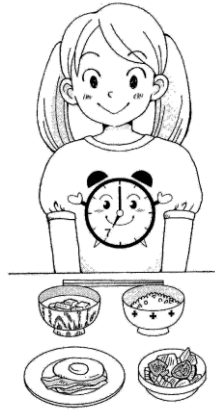
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて排便がしたくなるような仕組みになっています。朝食をとって快便になりましょう。

朝食の効果



脳にエネルギーを補給

朝食を食べると、脳にエネルギーが送られて、集中力がアップし、先生の話をしっかり聞くことができます。

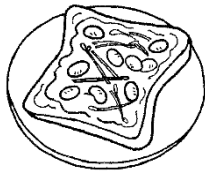


体温アップで体が目覚める

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上がり、体を動かす力がわいてきます。また、朝食を食べると、体の中の胃や腸が動き出し、快便になります。

つくってみよう♪ おすすめ朝食レシピ

豆のピザトースト



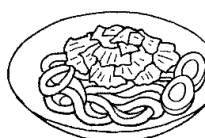
- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、溶いた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのにのせる。



学校給食の7つの目標



学校給食は子どもたちが生きる力をつけ、生涯にわたり健康で充実した生活を送れるように7つの目標が定められています。



成長期にふさわしい栄養で健康づくり

食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ

マナーを守り、助け合って楽しく食べる

自然が育む命の恵みに感謝する

食を通してつながるさまざまな人々への感謝

国や各地域に伝わる優れた食文化の理解

食べ物を通して社会のしくみを学ぶ



守っていますか、給食のマナー

4月からスタートした新しいクラスの給食時間、給食のマナーは守られていますか？中学校の給食は小学校と方式が異なりますが、ルールやマナーは同じです。まずは自分の意識を確認してみましょう。

1. あいさつはしっかりしよう！

中学校には調理員さんはいませんが配膳員さんへのあいさつや、教室での「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。



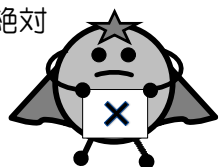
2. 好き嫌いせずに食べよう！

苦手なものを簡単に残していませんか？食事は、食べ物のいのちをいただくのであり、全て大切な栄養です。



3. ゴミはきちんと捨てよう！

ゴミは決められた袋の中に入れてみましょう。食べた後の容器にゴミを入れると、洗浄の機械が故障するので、絶対にやめましょう。



4. 牛乳パックはたたんでコンパクトに！

一人ひとりの心がけで、学校全体のゴミの量がずいぶん変わります。

