

給食だより

毎月19日は いただきますの日

平成30年5月号

千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

新年度が始まり、1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れてきた頃でしょう。さて、みなさんは、毎日朝ごはんをたべていますか？ 元気に1日をすごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活のリズムも整いますので、しっかり食べて、元気な毎日を送ることができるようにしましょう。

今月の給食目標
好き嫌いしないで食べよう！

～食べものの3つのはたらき～

食べものは大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループはからだの中で大切な働きをしています。1回の食事では3つのグループの食べものがバランスよく入っていることが望ましいです。



苦手な食べものをなくすために…



まずは一口

チャレンジしてみましょう！

苦手な食べものをなくすために、まずはひとくち食べることから始めましょう。はじめはなめるだけでも良いです。だんだんと味になれるようにしましょう。

あさ朝 かつ活 のススメ



これから夏にかけて日の出の時間が早くなってきます。登校前の朝の時間を活用して趣味や体力づくり、勉強などの時間にあてる「朝活」にチャレンジしてみませんか？朝活の後（もちろん、前でもOK）には朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう♪

さんぽ・ジョギング



読書



体力づくり



料理



家庭菜園



朝の楽しみを見つけて早おきにチャレンジしよう！！

◆おうちのかたへ◆

朝ごはんは大切な食事です

子どもたちは午前中から勉強や運動にたんくさんのエネルギーを使います。朝ごはんを食べている子どもは学力、体力ともに良いことがわかっており、朝ごはんを食べないと、授業に集中できず、体を動かす元気がでません。第3次群馬県食育推進計画では「朝食を全く食べない小学生・中学生の割合」を平成31年までに0%にすることを目標にしています。まずは朝ごはんを食べることが習慣になるよう、また、すでに朝ごはんを毎日食べる習慣がある家庭は内容がより充実するようご協力お願いします。



たけのこごはん

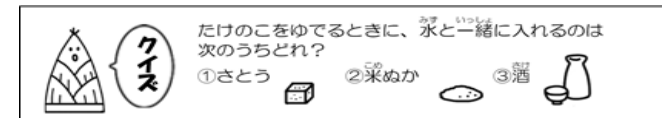
旬のたけのこをつかった、まぜごはんです。

◎材料 <4人分>

- あたたかいごはん すくぬめ4杯
- たけのこ 80g
※たけのこはあく抜きをしたものか水煮を使ってください。
- にんじん 1/3本
- あぶらあげ 1/2枚
- 干しいたけ 1枚
- とりひき肉 60g
- 酒 大さじ1
- サラダ油 大さじ1/2
- さとう 大さじ1/2
- こいくちしょうゆ 大さじ1

◎作り方

1. 干しいたけをもとし、スライスする。にんじん、たけのこは短冊切り、あぶらあげは油抜きをして短冊切りにする。
2. フライパンにサラダ油をしき、とりひき肉、酒を加えていためる。
3. にんじん、たけのこの順に入れ、よくいためる。
4. にんじんがやわらかくなったら、干しいたけ、あぶらあげを加えていためる。
5. さとう、しょうゆで味つけをする。
6. できあがった具とあたたかいごはんをまぜ合わせてできあがり♪



※材料の分量はあくまで目安です。お好みで調整してください。

クマのこたえ：②米ぬか