給食だより

平成２９年５月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

新年度がはじまって１ヶ月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころかと思います。また、疲れがたまりやすい時期でもあり、特に長い連休の後は生活リズムの乱れから体調をくずしやすくなるので気をつけましょう。

今月の目標

規則正しい生活リズムを身につけよう

♪はやね・はやおき・あさごはん♪

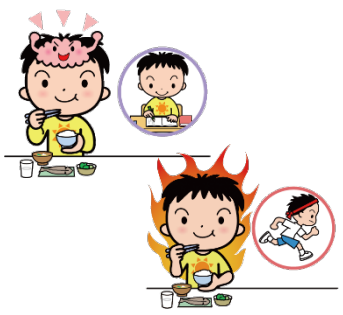
規則正しい生活リズムを身につけるためには、毎日早ね、早おきをして朝ごはんをしっかり食べてから学校に登校しましょう。平成28年度に千代田町の小学5年生と中学2年生に行ったアンケートでは、毎日朝ごはんをたべている人は82.9%（小5）、91.7%（中2）で、小学生では群馬県の平均89.9%と比べて少し低い結果でした。朝食をほとんど食べないと答えた人も1.9%（小5）、2.8%（中2）いました。朝ごはんは一日の活力です。今まで朝ごはんを食べる習慣がなかった人は、一口でも食べましょう。毎日食べてきている人は、これからも食べてくる習慣を続けましょう。朝ごはんをたべると、いいことがたくさんありますよ。朝ごはんを食べる習慣を身につけて、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんをたべると、こんなにいいことがあるよ！

体と頭がめざめる

肥満の防止

空腹の時間が長いと、体にエネルギーがたまり、太りやすくなります。３食バランス　よく食べましょう。



学力UP　体力UP

朝ごはんを毎日食べる人のほうが、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。

給食レシピ紹介

ふわふわのたまごのスープは、朝の冷えた体をあたためてくれるので、朝ごはんにもぴったりです。野菜は家にあるものでOK！

かきたまじる

◎材料（切り方）　＜４人分＞

- たまご（ときほぐす）・・・２こ
- たまねぎ（スライス）・・・１/２こ
- にら（1.5cm）・・・４～５本
- だいこん（たんざく切り）・・・１/３本
- こいくちしょうゆ・・・大さじ１弱
- しお・・・小さじ１/４
- かたくりこ・・・小さじ1
- だしじる・・・800ml

◎作り方

1. だしじるをなべに入れて火にかけ、たまねぎ、だいこんを入れて煮る。
2. 野菜に火が通ったら、火を弱めて水でといたかたくりこを入れてとろみをつける。
3. にらを入れて強火でふっとうさせ、ときたまごを菜ばしにつたわせるようにしながら少しずつ流しいれる。
4. しょうゆ、しおで味をととのえてできあがり。

かたくりこでとろみをつけると、ふわふわにしあがります。とうふなどをいれてもおいしいですよ。