

食育だより

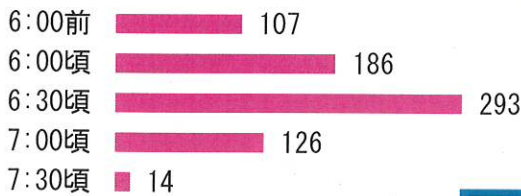


令和6年9月
金沢市立鞍月小学校
栄養教諭 瀧内・山外

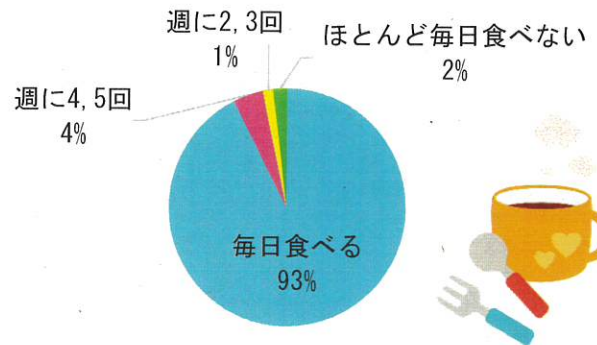
まだまだ暑い日が続いていますね。いろいろな行事がある2学期、元気に学校生活をすごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムにしましょう。

6月に行った食生活アンケートの結果から (対象:鞍月小学校全校児童)

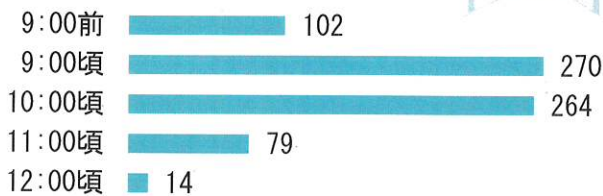
起床(おきる)時間 (人)



朝ごはんを食べますか?



就寝(ねる)時間 (人)



朝はゆっくり朝ごはんが食べられるように時間に余裕をもって起きるようにしましょう。早く寝るとスッキリ目覚めることができます。

9月の給食目標 一日3食きちんと食べよう

夏バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べてスイッチを入れよう!



朝ごはんは、午前中を元気にすごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせるスイッチの役割も持っています。

どんなスイッチがあるの? 何を食べたらスイッチが入るの?

あたまスイッチ ON!



脳にエネルギーがとどいて
集中力・やる気がでる!

主食(ごはん・パン・めんなど)

からだスイッチ ON!



体温があがって
元気に運動できる!

主菜(卵・肉・魚・豆類など)

おなかスイッチ ON!

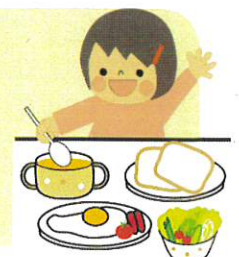


胃腸が動いて
うんちがでる!

副菜(サラダ・みそ汁・果物など)

アンケートの結果から、主食(ごはんやパン)だけを食べている人が48.0%、主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べている人は21.2%でした。調理が簡単なものや作り置きなどを活用して、少しでも栄養バランスのよい朝ごはんになるように工夫しましょう。

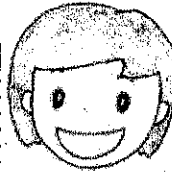
3つのスイッチをすべてON!にして1日をスタートできるようにしましょう。



い〜じ〜

キッズ クッキング

kids cooking ♪



あさごはんにも◎

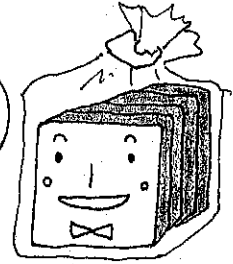
今月は...

かんたんにできるおひるごはん

栄養教諭

やまそとゆうこ

ほくたち
が
主役☆



パン de グラタン

身近な材料を使って楽しく作ってみましょう♪

<材料> 4人分

食パン 4枚

たまねぎ 1/4こ

ハム 2枚

ブロッコリー 少々

コーンスープのもと

(粉末のもの) 4つ

お湯 300ml

牛乳 400ml

とろけるチーズ スライスなら 4枚

ブロッコリーは

- ① サラダなどでゆでたら少しとっておく
- ② 冷凍のものを利用
- ③ おうちの人といっしょにゆでるチャレンジ!!

ピザ用チーズ スライスチーズ



どちらでもOK☆

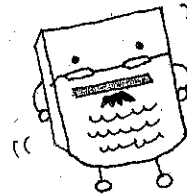
<作り方>

- ① キッチンばさみで、食パンをたて4つ、よこ4つぐらいに切る。ハムは1cm角ぐらいに切る。

キッチンばさみ

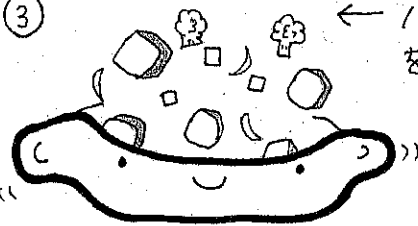


- ② たまねぎの皮をむき、スライサーでうすく切る。



回転切りにスライスは私におまかせ!!
スライサーさん

③

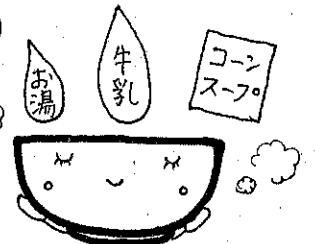


おいでおいで〜

← パン、ハム、たまねぎ、ゆでブロッコリーをグラタン皿に入れる。

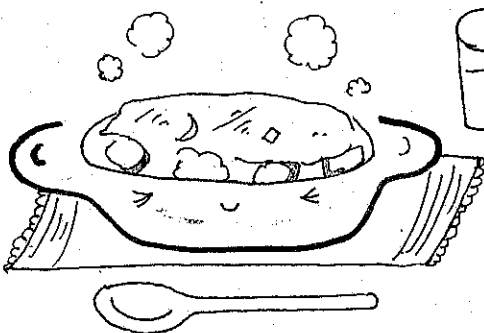
スープのもとにお湯をそそいで粉が溶けたら牛乳を加えてやさしく混ぜる やけどに気をつけてね

④



⑤

③に④を少しずつ、パンにしみこむようにかけて、さいごにチーズをかけ、オーブントースターでこんがりするまで焼く



お休みの日も牛乳をのみましょう!



チャレンジ!!

スープのお湯は、箱に書いてある分量の半分ぐらいにすると、パンにしみこんだときにおいしくなるよ。

いろいろな味の「スープのもと」があるので、コーンスープの他にもおためししてみてね。

トマト味のスープのもと

⊕ ツナの缶詰

も、おいしそうですね♡

