

食まんてん

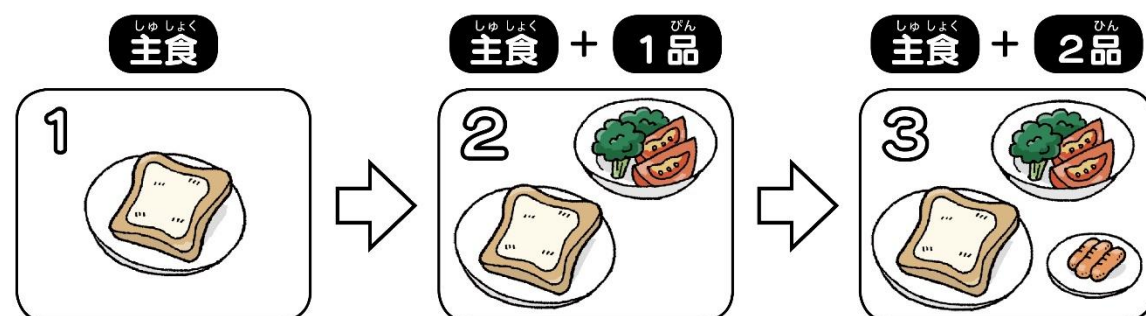
向日市立第3向陽小学校
令和6年12月

～毎月19日は「食育の日」～

11月に実施した『せいかつしらべ』で、全体の約半分が「主食（パン・ごはん）+おかず」の内容で朝ごはんを食べていることがわかりました。一方で、「主食のみ」や「食べていない」という回答もありました。あわただしい朝なので、食べる時間がない、せっかく準備しても食べないなど、色々な要因があると思うのですが、朝ごはんは一日の活動のスイッチになる大切な食事です。もうすぐ冬休みですが、「早寝→早起き→朝ごはん」で生活リズムを整えて過ごしていただくようお願いします。



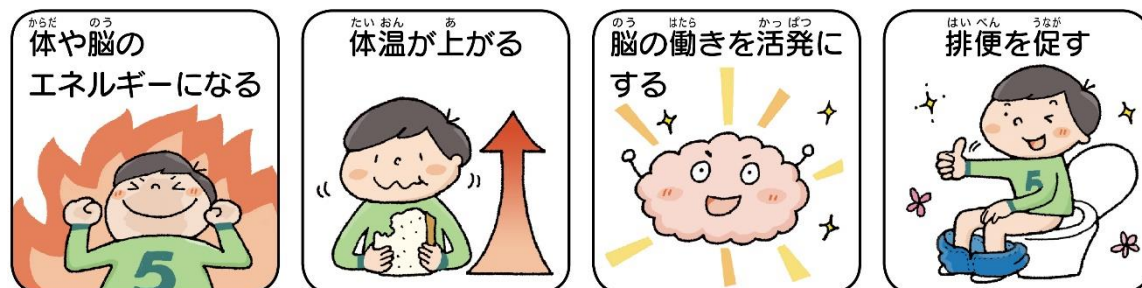
朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

ご感想・ご質問 ～以前の「食まんてん」でいただいたメッセージを紹介します～



いつも子どもが、今日の給食美味しかった～(^^)と言って報告してくれています。先日のセレクト給食月見団子も美味しかった～と喜んでました。また今後セレクト給食の回数が増えて、もっともっと給食が楽しみだから学校行く位になってもらえたら親としては嬉しいです。

メッセージありがとうございます。お返事が遅くなってしまい申し訳ありません。セレクト給食は、アンケート集計や調理作業の関係で月1回程度のペースになりますが、なるべく子どもたちが楽しめるメニューで実施できるように今後も考えていきたいです。



チキンの香草焼き、野菜いっぱいスープを娘が作って欲しいと言うので是非レシピの方お願いしたいです。宜しくお願いします。

給食レシピ

チキンの香草焼き

<材料(給食約4人分)>

鶏もも肉	1枚(約200g)
塩・こしょう	少々
★パン粉	1/2 カップ
★バジル粉末	少々
★パセリ	少々
★にんにく	少々
オリーブ油	少々

<作り方>

- ①鶏肉を4つに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ②パセリ、にんにくをみじん切りにする。
- ③★をまぜたものを、天板にならべた鶏肉にまぶす。
- ④オリーブ油を上からまわしかけて、200度に余熱したオーブンで焼く。
(鶏肉の大きさ、厚さによって、様子をみながら15～20分程度)

給食レシピ

野菜いっぱいスープ

<材料(給食約4人分)>

ベーコン	35g
にんじん	40g
たまねぎ	120g
キャベツ	120g
チキンスープ	約600ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ローリエ粉末	少々

<作り方>

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんじんは薄めのいちょう切り、たまねぎは角切り、キャベツはざく切りにする。
- ②ベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③チキンスープ、キャベツ、ローリエを入れて野菜がやわらかくなるまでじっくり煮る。
- ④塩・こしょうで味をととのえて仕上げる。

給食や食に関するご質問・ご感想がありましたらお聞かせください！

いつも学校給食へのご協力ありがとうございます。ご質問やご感想がありましたら下記の URL か右記の QR コードからご入力ください。給食レシピのリクエストなども大歓迎です。

<https://forms.office.com/r/QwIj46RdV4>

ご質問・ご感想フォーム

