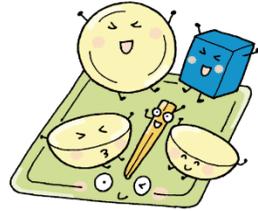


給食だより

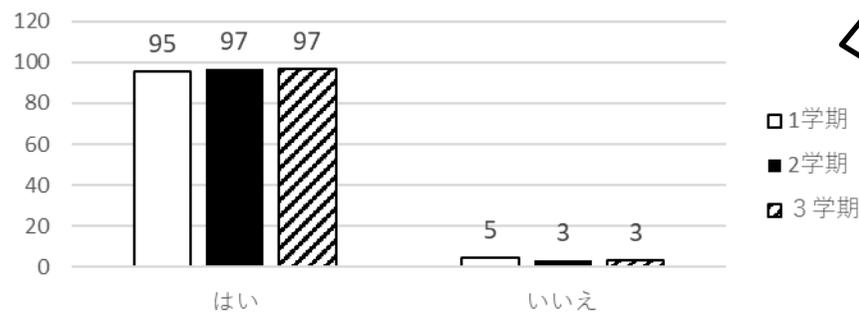


令和7年2月
長岡第十小学校

朝ごはんは、一日のエネルギーを補給し、集中力を高めるためにとても大切な食事です。バランスの取れた朝ごはんを食べることで、学校での勉強や運動もより一層頑張ることができます。

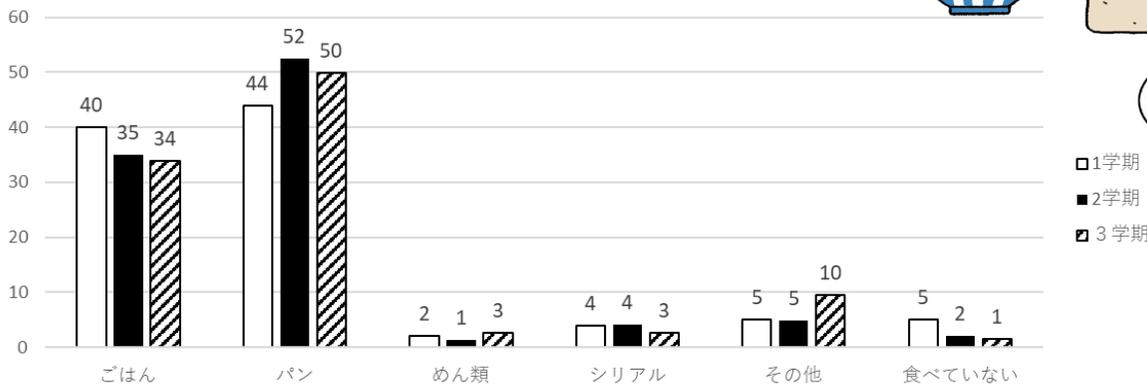
今年度は、学期ごとに生活リズムチェックを行ってきました。年間通して実施した生活リズムチェックの朝ごはんについて、全校の結果をお知らせします。

朝ごはんは食べましたか？



年間通して、ほとんどの児童が朝ごはんを食べていました。いつもご用意いただきありがとうございます。
食べていないという方は毎朝何か口に入れる習慣づけをお願いします。

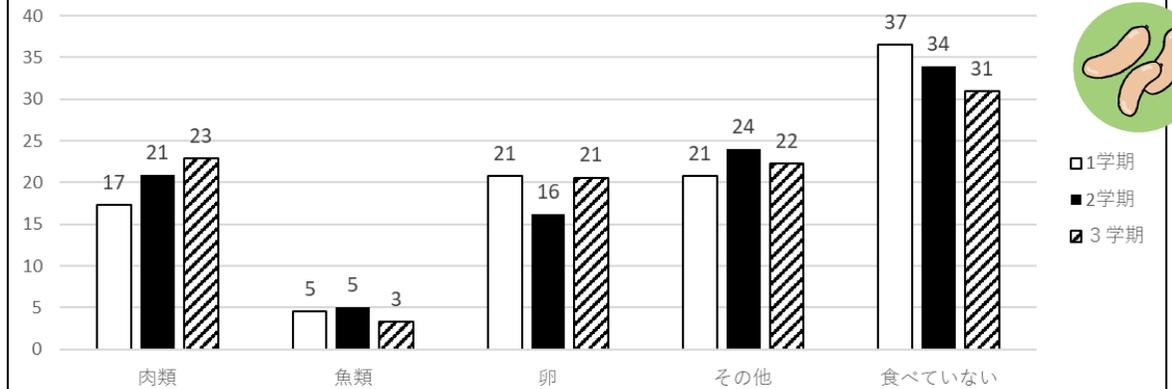
朝ごはんの主食で食べたのはどれですか？



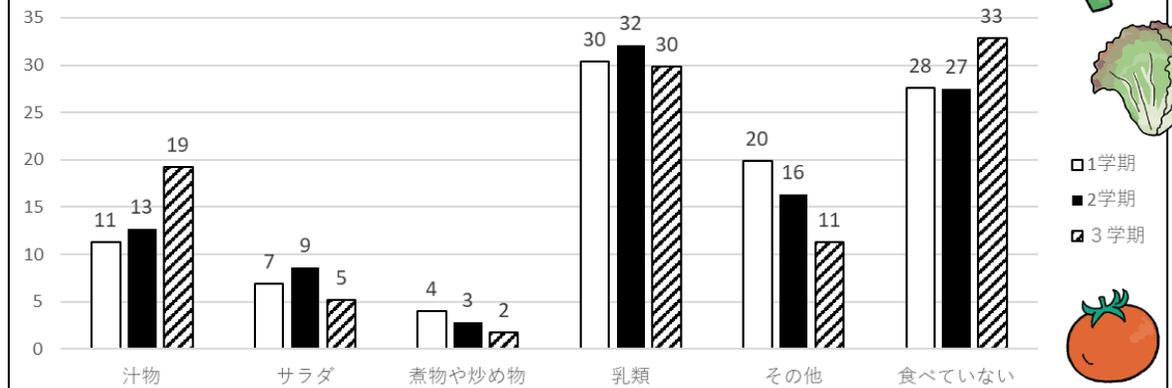
脳の栄養となる主食はほとんどの方が食べていました。主食、主菜は年間通して「食べていない」が減少しました。副菜に関しては食べていない人が増加傾向にありました。前日に汁物を作っておくなど、手軽に野菜類を取り入れてもらえればと思います。

また、約3割の人が主菜、副菜を食べていないという結果でした。主菜、副菜が朝食でとれていないと、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足しがちになります。これらの栄養素は主食に含まれる糖質の吸収にも必要となります。

朝ごはんの主菜で食べたのはどれですか？



朝ごはんの副菜で食べたのはどれですか？



保護者の方へ

インフルエンザが流行ってきています。4日以上のお欠席が分かっている場合は事前にご連絡下さい。

事前連絡があった場合のみ、4日目から返金となります。

ご家庭でつくってみませんか？

青のいびんズ

豆をおいしく食べられる
新メニューです。

○材料（4人分）

大豆（乾燥） 60g
片栗粉 小さじ1
揚げ油 適量80g
塩 0.6g
青のり 0.6g

○作り方

- ① 大豆は前日から水につけておく。
- ② 大豆の水気をよく切り、粉をまぶし、油で揚げる。（160℃ 5分）
- ③ 塩と青のりを混ぜたものをまぶす。



2月分

きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

Main menu table with columns for date, menu items, energy/nutrient values, and food categories (energy, calories, body adjustment).

~2月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)~ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

Box listing rice and wheat products with their respective prefectures (e.g., Kyoto, Fukuoka).

Box listing various vegetables and seafood products with their respective prefectures (e.g., Nagasaki, Aomori).

Box listing various fruits and other ingredients with their respective prefectures (e.g., Aomori, Kochi).

Box listing local products from Nagasaki City (e.g., Kyabetsu, nashi).

Box listing various meats and beans with their respective prefectures (e.g., Hokkaido, Aomori).

6年生アンコール給食

6年生が小学校の給食を食べられるのも、あとわずか31回となりました。そこで小学校最後の給食で、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。給食調理や価格、旬の関係などで全てを出すことはできませんが、2、3月の給食には、6年生のアンコール給食が登場します。お楽しみに!



Table showing the 10 menu items for the 6th grade anniversary lunch, categorized by month (6の1 and 6の2).

★はしんメニュー
♥はアンコールメニュー

