



8・9月 給食だより



令和6年(2024年)
水戸市立赤塚小学校

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう!



早寝

睡眠をしっかりとり、朝早く起きるために必要です。

早起き

朝ごはんを食べる時間を作ります。

食事・運動・睡眠などの生活習慣がおたがいに関連して、生活リズムが作られます。

朝ごはん

体を目覚めさせ、活発に動くスイッチとなります。

昼ごはん・夕ごはん

食事は生活のリズムを作ります。活発に活動するエネルギーのもとになります。

運動・勉強

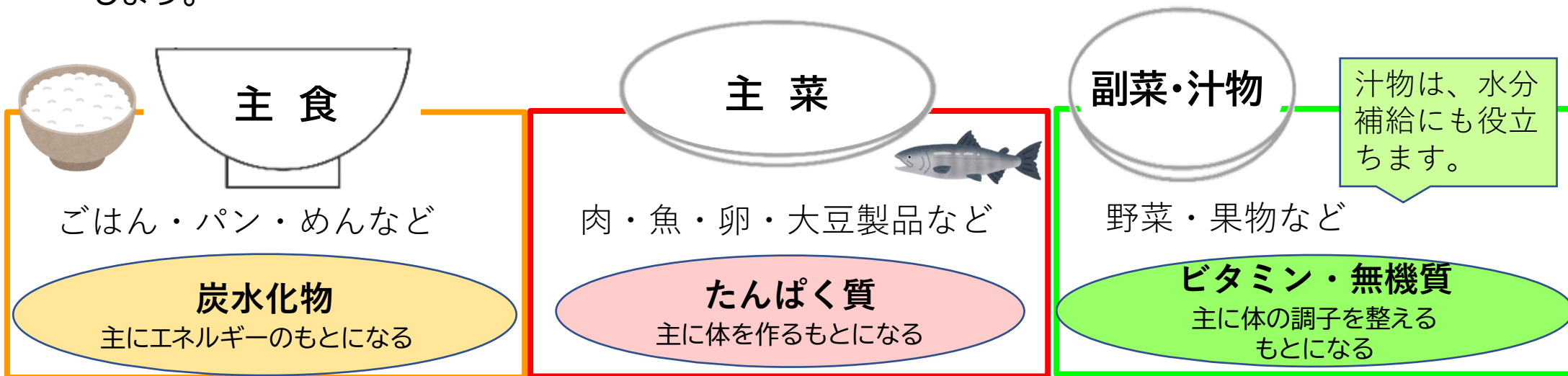
活発に活動することで、夜ぐっすり眠ることができます。食事もおいしく食べることができます。



わたしたちが毎日を元気に過ごすためには、朝起きて、しっかり朝ごはんを食べ、運動や勉強をし、夜はぐっすり眠るというように、「生活のリズム」を整えて生活することが大切です。

朝ごはんの内容を見直しましょう

朝ごはんは、「主食+主菜+副菜・汁物」をそろえることで栄養のバランスがよくなります。「おにぎりだけ」「パンと飲み物だけ」などの人は、1つずつそろえてステップアップしていきましょう。



簡単にそろえるためのワンポイント

そのまま食べることができるパンはもちろん、炊いておいたごはんを1食分ずつラップに包み、冷凍しておいたものを電子レンジで温めて用意してもよいでしょう。

納豆・豆腐・卵・ウィンナーやハム・ちくわ・かまぼこなど、そのまま食べられたり、手軽に調理できたりするものがおすすめです。

キャベツ・小松菜・もやし・きゅうり・レタスなど、生で食べられる、皮をむいたり切ったりする必要がない、火が通りやすいものを利用すると時間がかかりません。

また簡単に用意できる果物を用意したり、牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品をそのまま、もしくは「チーズとパン」「ヨーグルトと果物」のように組み合わせたりしたものを加えるのもよいでしょう。

9月の行事



今年の十五夜は「9月17日」です！

お月見は日本の年中行事の一つで、「十五夜」は1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を眺めながら、作物の収穫に感謝をする行事です。今年の「十五夜」は9月17日(火)です。

季節の野菜や果物・ススキ・月見団子などをお供えし、ご家庭でもお月見を楽しんでみてください。

全国学校給食週間における作品の募集について



文部科学省では、毎年1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定め、学校給食の意義や役割などについて、児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図るものとしています。水戸市では、この取組の一環として、学校給食に関する標語、作文、絵画を募集します。

【募集期間】令和6年7月22日(月)～8月26日(月)

【展 示】令和7年1月8日(水)～1月24日(金)の期間に水戸市役所1階多目的スペースで展示予定です。

※応募多数の場合は、全ての作品を掲示できない場合があります。

我が家のおすすめ料理の募集について ~テーマは「うま味等を生かした減塩料理レシピ」~



水戸市教育委員会及び水戸市学校栄養士会では、学校、家庭、地域が連携した食育の推進を図るため、平成29年度から、保護者や児童生徒等を対象に「我が家のおすすめ料理」を募集しています。

今年度のテーマは、「うま味等を生かした減塩料理レシピ」です。応募いただいた中から、いくつかの作品を給食だよりで紹介します。また、一部の作品についてはアレンジして給食で提供する予定です。

【募集期間】令和6年8月30日(金)まで

【応募方法】学校で配布された応募用紙又はURL、QRコードから応募を受け付けています。

<https://forms.gle/NnzdB8MN1boDAset9>



我が家のおすすめ料理 ～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

厚揚げの卵とじ丼

《梅が丘小学校 5年生 保護者 松本 清美さん 考案レシピ》

レシピ紹介！

《材料(約4人分)》

厚揚げ	300g～400g
ねぎ	1本
A 麺つゆ	80cc
A 砂糖	大さじ1
A 水	160cc
卵	4個
とろけるチーズ	80g
三つ葉	少量
刻みのり	少量

《作り方》

- ①厚揚げを一口大に切る。
- ②①とAをポリ袋に入れて一晩置く。
(耐熱容器に入れてレンジで500W5分でもOK)
- ③フライパンにななめ切りにしたねぎと、②をつゆごと全て入れて、ねぎに火が通りひと煮立ちしたら、溶いた卵を回し入れ、その上にとろけるチーズ、三つ葉、刻みのりをのせて、ふたをして1～2分で出来上がり！



★おすすめポイント★

厚揚げに味がしみるよう、切り込みを入れると、甘辛いタレがなじみます。
とろけるチーズで子どもも喜ぶ味になります。