

給食

だより 9月号

令和2年 8月 26日
富士市学校栄養士会作成
富士市立広見小学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？そんな時は、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行して、規則正しい生活リズムをとりましょう。

規則正しい生活をしよう～早寝・早起き・朝ごはん～



朝ごはん

「1日のスタートのエネルギー源」
朝ごはん、脳や体に様々な栄養素を取り入れ、午前中からしっかり活動できる状態になります。また、朝ごはんを食べることで排便もうながされます。

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムが整うことで、子供たちの学習意欲・体力・気力の低下を防ぎます。

全てがつながって生活リズムが整います

早起き

「朝日をしっかり浴びよう」

朝日を浴びることで、脳がすっきり目覚め、集中力が上がります。また、体も活動モードに切り替わります。

早寝

「寝る子は育つ」

1日の心身の疲れを睡眠でしっかり回復。寝ている間に脳や体も成長します。昼間、元気に体を動かすことも大切です。



～給食レシピ紹介～

しせんまーぼーどうふ 四川麻婆豆腐

ピリっとした辛さが食欲をアップ!

<材料(4人分)>

炒め油	適量
しょうが(みじん切り)	1かけ(チューブ可)
にんにく(みじん切り)	1かけ(チューブ可)
根深ねぎ(みじん切り)	10g(3cm程度)
豚ひき肉	100g
塩・こしょう	少々
干し椎茸(戻してみじん切り)	小1枚
酒	大さじ1/2
水	160ml
ガラスープ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ3
しょうゆ	大さじ2
豆板醤(お好みで調整)	小さじ1/3
木綿豆腐(2cm角)	1丁(400g)
片栗粉(倍の水で溶く)	大さじ1
葉ねぎ(小口切り)	20g(7本程度)

<作り方>

- 鍋を熱し、炒め油を加え、しょうが・にんにく・根深ねぎを香りを出すよう炒める。
- 豚肉を入れ炒める。豚肉の色が変わったら、干し椎茸・酒を加えさらに炒める。
- 水を加え沸騰したら、ガラスープから豆板醤までの調味料を加える。
- 豆腐を入れ、火を通す
- 一度火を止め、水溶き片栗粉をだまにならないよう加える。
- 再度火をつけ、とろみがつくまで加熱する。
- 仕上げに葉ねぎを加えて仕上げる。

★食欲のないときにも食べやすいメニューです。ごはんにかけて丼にしてもおいしいです。
★暑いときに、辛い物を食べると、汗をたくさんかいて、涼しさを感じられます。

サイダーかんなど、給食のレシピも公開中!

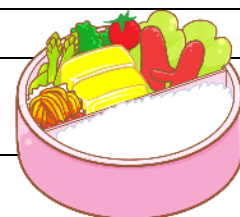
富士市 学校給食

検索

広見ほかほか弁当の日 9月28日(月)

岳陽中学校地区は、今年度、食育推進地区となっています。広見小学校では、今年度、年3回「広見ほかほか弁当の日」を設定し、お弁当づくりに興味をもったり、自分でお弁当をつくってみたりする機会にしたいと思います。第2回目は9月28日(月)です。休み明けですので、前日から準備をしておく、当日の準備がスムーズにいくかもしれませんね。各学年の取組の目安を参考に、無理なく楽しく取り組んでみましょう。

1年生	どのおかずがおいしかったかを伝えよう。
2年生	お弁当箱につめてみよう。
3年生	おかずをつめたり、お弁当箱を片付けたりしてみよう。
4年生	お弁当のおかずを1品つくってみよう。
5年生	おかずをつめたり、お弁当箱を片付けたりしてみよう。 おかずを1品つくってみよう。
6年生	おかずをつめたり、お弁当箱を片付けたりしてみよう。 おかずを2品つくってみよう。
ハ組	ありがとうの気持ちを伝えよう。



お弁当箱の大きさ、確認してみませんか？

お弁当箱の大きさは、エネルギー量の目安になるといわれています。形はどんなものでもかまいませんが、浅い形のものが詰めやすいです。

小学校の給食は、1, 2年生が520kcal、3, 4年生が650kcal、5, 6年生が780kcalを目安に提供しています。給食を残さず食べることができている場合、お弁当も同じくらいの量を食べることができると思います。お弁当箱には、容量(ml)が記載されていますので確認してみてください。

★お弁当箱のエネルギー量(kcal) ÷ お弁当箱の容量(ml)



食育授業紹介

4年生総合「和食について知ろう」



今年度、4年生は総合の授業で和食について学び、新聞を作成します。8月の前半の授業で、栄養教諭から、和食の栄養の特徴や、和食の食材、文化について説明をしました。感想の一部を紹介します。

- 和食はあらためて大切だなと思いました。栄養が豊富だし、日本の文化だからです。
- 和食をつくってしっかりと一汁三菜になっているかやってみたいです。
- 和食が日本からなくなりそうだと知って、ぼくも和食がなくならないように努力したいです。
- 和食は自然や新鮮な食材などでできていて、お皿にも関係があることは知りませんでした。旬ごとに野菜の栄養がすごくいいことも知らなかったから、新聞にのせようと思いました。
- 和食はバランスがよくて日本人の努力なのがわかった。季節ごとにもお皿を変えていて、和食の文化が深いのがわかった。