

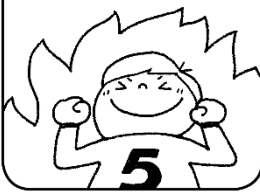


朝ごはんは一日の始まりです。朝ごはんを食べると、体や頭のスイッチが入ります。毎日、元気に勉強や運動に取り組むためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

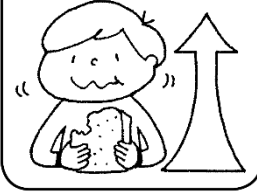
## 朝ごはんですイッチオン！

### 身体のスイッチ

体や脳の  
エネルギーになる



体温が上昇する



寝ている間に低下した体温を上昇させるために、朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、一日の活動がしやすい体を作りましょう。

### 脳のスイッチ

脳の働きを活発にする



よく噛んで食べることで、脳が刺激されて活発に動き出します。

### お腹のスイッチ

排便を促す



食べ物が胃や腸に入ると、腸が動き始めて排便を促します。排便は、体調を整えることにつながります。

## ステップアップ朝ごはん

朝ごはんがパンだけ、ごはんだけになっている人は、主菜となる肉や魚、卵などのおかずや副菜となる野菜などのおかずを取り入れていきましょう。簡単な料理を1品、2品増やすことで、無理することなく栄養素をとることができます。

主食

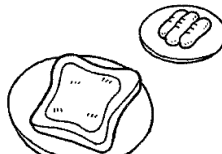


### ステップ①

主食であるご飯やパンは、脳のエネルギー源になる栄養素が豊富です。まずは、主食を食べましょう。

主食

主菜



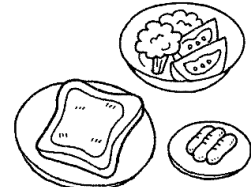
### ステップ②

納豆やソーセージ、ハム、卵料理など单品でも食べられるものから取り入れてみましょう。

主食

主菜

副菜



### ステップ③

野菜やキノコを、サラダや具たくさんの汁物などにすると、手軽に多くの量の野菜を食べることができます。

キ リ ト リ

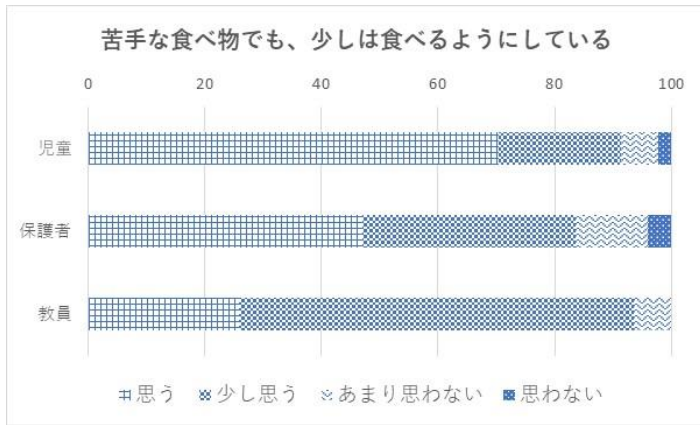
<広見小の給食への声をお聞かせください>

・この給食のレシピが知りたい ・お子さんの食の悩み ・給食やおたよりへの感想 などがありましたら記入して担任の先生に提出してください。

年 組 児童氏名

## 令和3年度前期学校評価結果

広見小学校では、食育活動の指標として、「苦手な食べ物でも少しは食べようとしている…90%以上」を目標としています。子どもが食べ慣れないもの、食べたことがないものを食べられないのは仕方ないことです。しかし、食べられるものが増えると、いろいろな食品からさまざまな栄養をとることができるうえに、食べる楽しみが増え、食の経験が広がります。給食の時間には、「苦手なものも少しは食べてみよう」と声を掛けています。



	思う	少し思う	あまり思わない	思わない	(%)
児童	70.5	20.8	6.4	2.3	
保護者	47.0	36.6	12.4	4.0	
教員	25.8	67.7	6.5	0.0	

10月の給食目標は、「好き嫌いせずになんでも食べよう」です。学校で挑戦して食べられたものが家でも食べられるように、ご家庭でも声を掛けてみてください。



今年度は、「思う」「少し思う」と答えた割合が昨年度に比べ大幅に増えました。学校でも、「去年まで食べられなかったものが食べられるようになったよ！」と声を掛けてくれる児童が非常に多いです。小学校の6年間は、味覚の発達する大切な時期です。学校給食とご家庭で協力して、お子さんの味覚を育てていきましょう。

### ～給食レシピ紹介～ かぼちゃサラダ

<材料(4人分)>

かぼちゃ	1/8個
きゅうり	1/2本
食塩	少々
たまねぎ	1/6個
マヨネーズ	大さじ2と1/2
白こしょう	少々

<作り方>

- 鍋にお湯をわかしておく。かぼちゃを1cmぐらいのサイコロ状に切り、3～5分茹でる。茹であがったら、ザルにあげて冷ます。
- きゅうりを小口切りにし、塩を少々ふり軽く混ぜる。5分ほどおいたら水気を切る。
- たまねぎは薄切りにして、サッと湯に通す。ザルにあげて水気を切る。
- かぼちゃ、きゅうり、たまねぎをボウルに入れ、マヨネーズと白こしょうを入れて和えたらできあがり。

◆かぼちゃは、サイコロ状に切った後、耐熱容器に入れて、電子レンジで4～5分ほど加熱して作ることもできます。



### さんまのかばやき丼

9月に給食で人気だったメニューです。いわしなどの魚でもつくることができます。開いてある魚を買うと手軽につくることができます。



食品名	材料4人分
さんま(ひらき)	4尾
片栗粉	適量
油	適量
水	大さじ4
酒	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
いりごま	2g
ごはん	適量

(作り方)

- さんまに片栗粉をまぶす。
- フライパンに多めの油をしいて、①のさんまの両面をしっかりと焼く。
- Aの調味料をよく混ぜ合わせ、②のフライパンに回しかけ、中火で煮立て、さんまにからめる。少しとろみがつくくらい煮詰める。
- 器にごはんを盛り、さんまをのせる。ごまをふって出来上がり。

☆料理についてのコメント

秋が旬のサンマです。タレにからめることで、魚が苦手なお子さんでも食べやすくなります。

※富士市学校給食ホームページより (表にQRコードがあります)