



給食だより

大野城市立大利小学校
(大野城市小学校栄養士研究会)
令和5年6月1日

6月は「食育月間」です。食べることは生涯にわたって続く大切なことです。学校では「給食」を生きた教材として、バランスの良い食べ方などについて、子供達が学べる機会としています。ご家庭では、家族で食卓を囲むことによって、子供達が食事の楽しさを実感したり、箸の持ち方やあいさつなどのマナーを身に付けたり、季節の料理などを味わったりする機会にしてくださいと思います。



今月のテーマは、「朝食の大切さについて知ろう」です。

2015年～2024年まで推進していく健康増進計画「大野城 健康・食育プラン」には、「毎日朝食を食べる」「朝食に野菜を食べる」小学生の割合を増やすという数値目標があります。朝食内容の充実に向けて、朝食の見本となる「朝食献立」を、毎月実施していきます。

朝食は1日の元気の源です。朝食を食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。

また、朝食をしっかり食べることで、寝ていた体を目覚めさせることができます。1日を元気にスタートさせるために朝食は大切です。



*これから実施していく「朝食献立」のテーマを紹介します。

3つのスイッチ



生活リズム



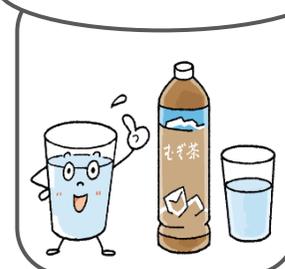
野菜も食べよう



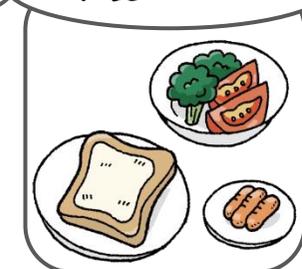
作ってみよう!



水分補給



栄養バランス



大野城市産の「じゃがいも&たまねぎ」



大野城市内の生産者グループ(ベジタブル山田、みどり研究会)と大野城市役所産業振興課・教育委員会、JA 筑紫ゆめ畑大野城店・給食野菜納入業者の協力のもと、6月は大野城市産のじゃがいもとたまねぎが給食に登場します。毎年、新鮮でおいしい野菜を納品いただいています。

「子供たちに安全でおいしい野菜を」という生産者の思いが子どもたちに伝わり、感謝の気持ちやふるさとを大切に思う気持ちが育つことを願っています。

*13日「磯煮」にじゃがいも、14日「玉ねぎのかきあげうどん」に玉ねぎを使用する予定です。



朝食のおかずに、もう一品!



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中を元気に過ごすためにも、朝食はしっかり食べましょう。夕食のおかずを多めに作っておくと、簡単に品数を増やせます。

じゃがいものきんぴら

【材料】 (4人分)

- じゃがいも・・・2つ
- 天ぷら・・・20g
- にんじん・・・1/4本
- 突きこんにゃく・40g
- いんげん・・・20g
- いりごま・・・10g
- サラダ油・・・適量
- ◎しょうゆ・・・小さじ1
- ◎みりん・・・小さじ1
- ◎砂糖・・・小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいも、天ぷら、にんじん、突きこんにゃくは短冊切りにする。いんげんは下ゆでをして2cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、食材を炒める。(じゃがいもに火が通るよう、蓋をして蒸らし炒めをするのがおすすめです)
- ③ 食材に火が通ったら、◎の調味料を加える。
- ④ ごまをふりかけて仕上げる。

*給食では、副菜として提供しています。子供達に人気の一品です。

