

# 給食だより 9月

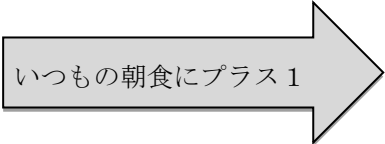
令和5年8月28日  
高岡市立川原小学校

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みの間に、生活リズムがくずれていませんか？毎日を元気に過ごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。


## プラス1でバランスアップ！朝食

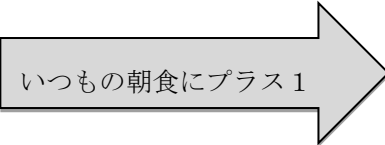
1学期に朝食の調査をしました。約98%の児童が朝食を食べていると回答し、ご家庭でも朝食を大切にしておられることがわかりました。しかし、その内容を見ると「主食だけ」の児童が40%程度で、主菜や副菜、汁物をあまり食べていないこともわかりました。いつもの朝食にプラス1品で栄養バランスアップを目指しましょう。

からだの目覚まし  
 **主菜**  
体をつくる赤の食品  
肉・魚・卵・豆腐・豆 等



火を使わないもの  
…納豆、ハム、冷奴、かまぼこ 等  
**焼くだけ**  
…目玉焼き、ベーコン、ウインナー 等

おなかの目覚まし  
 **副菜**  
体の調子を整える緑の食品  
野菜やきのこ類 等



包丁を使わないもの  
…ミニトマト、レタス 等  
火を使わないもの  
…レンジを使った蒸し野菜 等

### 忙しい朝に！ 簡単☆朝ご飯レシピ



カルシウムたっぷり  
「じゃこチーズトースト」  
材料（1人分）  
食パン5枚切り……1枚  
ちりめんじゃこ……10g  
きざみのり……1g  
マヨネーズ……小さじ1  
スライスチーズ……1枚  
-----  
①食パンにマヨネーズをぬる。  
②ちりめんじゃこ、きざみのり、スライスチーズをのせ、チーズがこんがりするまでオーブントースターで焼く。

1品で主菜+副菜  
「ほうれん草のココット」  
材料（1人分）  
卵 …………… 1個  
ベーコン…… 1/2枚  
ほうれん草… 1/5束  
油、塩、こしょう  
-----  
①ほうれん草、ベーコンは2cmほどの長さに切る。  
②①を油で炒め、塩・こしょうをする。  
③ココット皿（なければアルミカップ）に②を敷き、真ん中に卵を割り入れオーブントースターで5～10分焼く。



### 川原小 ラストイヤー給食

給食委員会が「川原小ラストイヤー給食」と題して各学年に食べたい給食のアンケートを実施し、選ばれた献立を給食に出すことになりました。

9月の給食では5年生がリクエストした「鶏肉の唐揚げ」と6年生がリクエストした「フルーツポンチ」が出ます。

他の学年がリクエストした献立は10月・11月に登場する予定です。

楽しみにしててください。

