

【献立作成のポイント】

青嵐中学校の給食を作っている、保谷第一小学校の栄養士さんから献立作成のポイントをお聞きしました。



栄養食品バランス・食品構成・・・文科省の栄養基準にのっとり、カルシウム、鉄分、食物繊維など、不足がちな栄養素を摂取できるように工夫してたてています。
野菜や豆類、小魚、改装類など、家庭で不足がちな食材を積極的に取り入れています。

無添加 手作り 国産・・・食材のもつ自然な味を生かすため、化学調味料は使用せず、かつお節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨などだしを取っています。
ぎょうざやコロッケなど、手間のかかる料理も手作りし、可能な限り国産の、無添加の食品を使用しています。

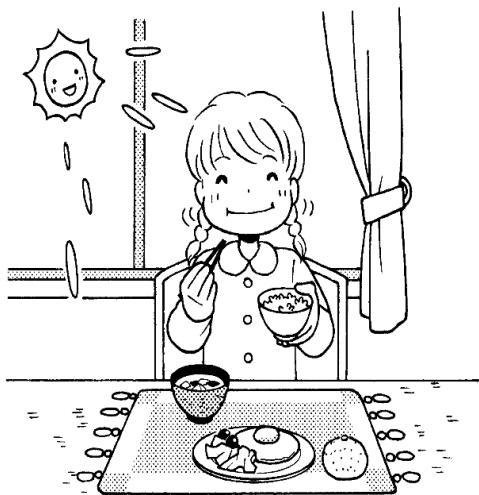
季節感 楽しい給食・・・季節の行事食、旬の食材、地場産、産直の食材を多く取り入れることで、季節を感じる豊かな心を育むことを目指しています。日本各地の郷土料理やいろいろな国の料理を取り入れています。

今年度に入りコロナ禍の給食も少しずつ緩くなり今までの給食に戻りつつありますが、感染予防はしっかりと行いながら給食時間が楽しい時間になるよう、小中の栄養士と共に連携して給食活動を進めていきたいと思ひます。

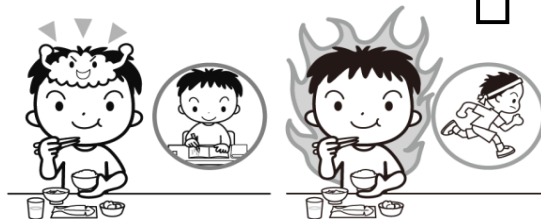


朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

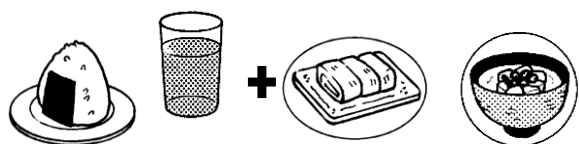


朝ごはんは学力UP 体力UP

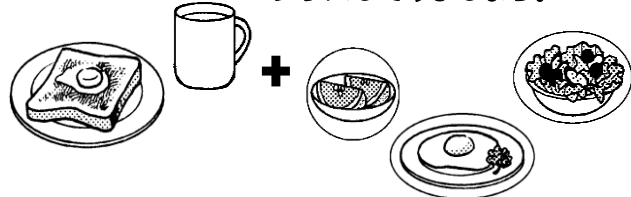


朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

いつもの朝食にプラス1品

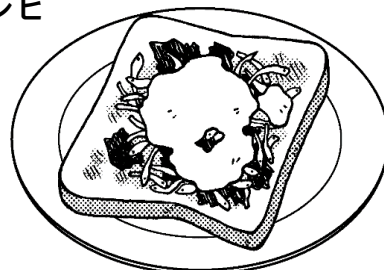


主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



子供たちは、学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校させることが大切です。

かんたん！朝ごはん レシピ のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。