

# 給食だより 11月号

令和元年10月31日発行葛尾村学校給食センター

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷えこみが秋を感じさせます。季節の変わり目は、気温差が激しくなり、体調を崩しやすくなります。空気の入替え、適切な衣服の選択など風邪を予防するための対策が必要になります。

さて、最近によく子どもたちの給食をおかわりする姿が見られます。特に人気のメニューは、汁物です。汁物や温かいごはんを食べると、体に熱が発生し、より活発に動けるようになります。朝は特に気温も体温も低い状態にあります。学校でより元気に過ごすために、朝食のメニューに温かいものを取り入れることは、良いことです。

以下に11月の小中学校の給食指導の目標を掲載いたしました。学校では目標が達成できるように、少しずつ指導していきますので、ご家庭でも声かけをお願いいたします。



## 葛尾小学校 〈11月の給食指導の目標〉

### ○話す内容に気をつけて楽しい食事をしよう

- 低学年：グループの友達と仲良く食事ができる。
- 中学年：楽しい会話で、楽しく食事ができる。
- 高学年：お互いに楽しく食事ができるようにする。

## 葛尾中学校 〈11月の給食指導の目標〉

### ○安全な食生活への関心を高めよう

- 体に良い食品を、積極的に食事に取り入れることができる。
- 献立に使用されている食品の、栄養と働きを理解することができる。

## 【11月のめあて】 朝食をしっかりと食べよう

早寝早起きをして、しっかり一日をスタートさせよう！  
早起きをして、ゆっくり食べる時間を確保しましょう。

まだ時間がある。  
サラダを食べて、  
野菜も食べよっ  
と！  
(バランスよく  
食べられる)

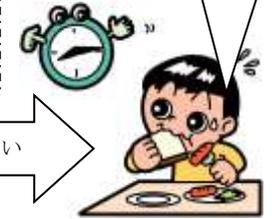


食べてる時間が  
ないよ～！  
(パンとかごはん  
だけしか食べられ  
ない)



早起きできた

早起きできない



## 朝ごはんを食べて元気な1日



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼きや、サラダの色は「おいしそう」と五感を刺激して、脳を働かせます。

パンやごはンは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べるのが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。

朝食について見直そう週間運動は11月1日(金)～11月7日(木)です。ご多忙のところ恐縮ですが、ご協力していただけますよう、お願いいたします。

## 健康の基本は早寝早起き朝ごはん！！

11月は『朝食について見直そう週間』があります。子どもたちの健康の基本は早寝早起き朝ごはんにあることから、福島県全ての学校で朝食を食べているか、汁物を食べているか、家族とごはんを食べているか等といった項目のアンケート調査が行われます。葛尾幼稚園、小学校、中学校でも11月1日～11月7日の期間で予定されています。ご協力のほどをよろしくお願いいたします。

6月のアンケート結果より、保護者の方々からもっと野菜を食べさせたい汁物を作りたい、せっかくみそ汁を作ったのだから飲んで欲しい等と言った声が多数寄せられました。朝は大人も子どもも忙しい時間であるにも関わらず、前向きなお言葉をいただき感謝申し上げます。

今回は特別版として、簡単にできる汁物のレシピをご紹介します。参考にさせていただき、子どもたちに「給食だよりに載っていたレシピだよ」と声をかけると、興味をひくことができるかもしれません。朝作る時間が無い際には、夜に多めに作っておけば朝に食べることができます！

### 肉と野菜1つずつ！おかずみそしる！

《材料》……1人分

- ・とりひき肉……20g
- ・かぼちゃ……2切れ
- ・顆粒和風だし……1g
- ・みそ……8g



《作り方》

- ①鍋に適量の水を入れて、わかす。(一人分200mlくらい)
- ②沸騰したらとりひき肉をいれて、かぼちゃを入れる。
- ③かぼちゃが柔らかくなったら、顆粒和風だしをいれる。
- ④みそをといて、味を調べて完成！

【時短・追加ポイント】

◎かぼちゃはパックで切られているものを買うと、とっても調理が楽になります！  
ねぎやごぼう等も足すと、とっても美味しいです。こちらもカット済みのものがありますよ！

### 材料3つ！わかめスープの水ギョーザ！

《材料》……1人分

- ・わかめスープ…1人分1袋
- ・冷凍ギョーザ……2ヶ
- ・ねぎ………適量



《作り方》

- ①鍋に適量の水を入れて、わかす。(一人分200ml)
- ②沸騰したら、水ギョーザを入れる。
- ③ねぎを入れる。
- ④わかめスープの粉をとかして完成！

【時短・追加ポイント】

◎ギョーザが余ってしまった時などに作れるスピードレシピです。マロニーや卵を入れると、さらにボリュームUPして大満足ですよ！

### 朝は1日のスタート！

その他にも、トマト缶詰とコンソメとウィンナーなど3つの材料で簡単にできる洋風スープもあります！

さて、ここまで簡単調理メニューをご紹介させていただきましたが、ひとつお願いがあります。それは『決して無理をしないこと』です。

子どものためとはいえ、あまり無理をしてしまうと、大人から笑顔が消えてしまいます。そうすると結局子どもも元気がなくなってしまいます。

大人の笑顔が子どもの元気につながります。家族でも協力し合って、一日をスタートできると良いですね！

