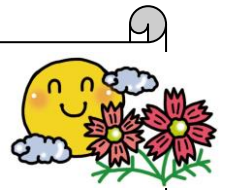


# 学校給食だより

平成30年度  
9月号  
〈西能美学校給食共同調理場〉

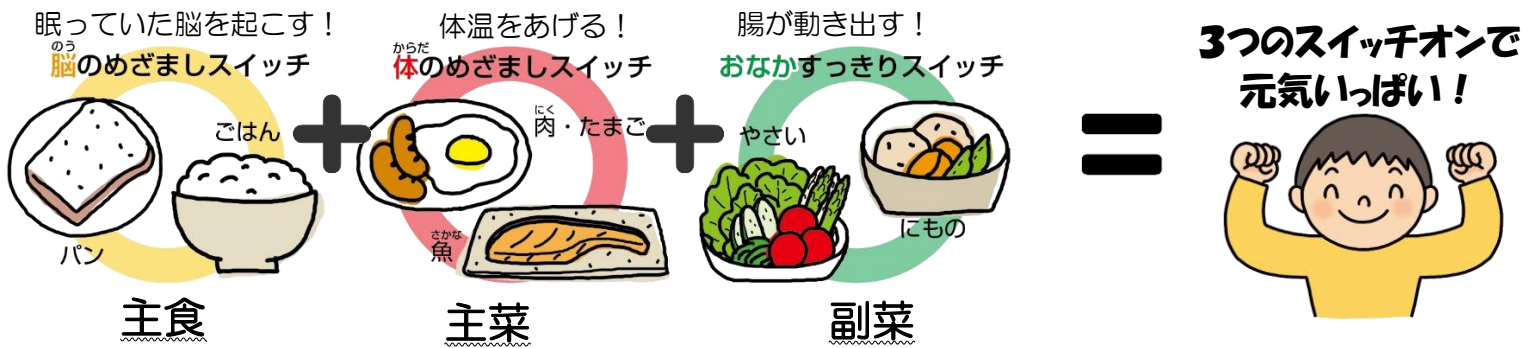


長かった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。今年は、35度を超える“猛暑日”が多く、暑さが厳しい夏となりました。学校生活のスタートに暑さの疲れが加わり、夏休みモードからの切り替えが難しい人も多いかもしれません。早寝、早起き、朝ごはん、充実した2学期が送れるよう、生活リズムを整えましょう。

## 朝ごはんめざましスイッチオン!

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせ、1日を元気に過ごすためにもとても大切な食事です。おかずの種類や組み合わせにも気を付けて食べると、めざましスイッチをオンすることができます。

### 朝ごはんのめざましスイッチとは?



### 家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク!

- 主食の材料となるもの **ごはん、パン、うどん**   
ごはん1膳分(約150g)をラップに包んで冷凍しておきましょう。500wの電子レンジで約3分で食べごろになります。
- 主菜の材料となるもの **卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウインナーやハム、ちくわやかまぼこ** など   
そのままでも食べられて、調理が簡単にできるものがおすすです。
- 副菜の材料となるもの **キャベツ、ホウレンソウ、きのこ、もやし、きゅうり、レタス、トマト** など   
皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火のとおりが早いものがおすすです。
- 果物 **季節のくだもの**   
みかんやバナナは子どもでも簡単にかわをむくことができます。
- 牛乳・乳製品 **牛乳、チーズ、ヨーグルト**   
そのまま食べるのはもちろん、チーズとパン、果物とヨーグルトというように組み合わせることもできます。

忙しい朝でも栄養バランスのとれた朝ごはんを食べたいものです。3日坊主にならずに続けるためには、無理をせず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

### ひとくちだより から

参考文献:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド

- 7/2(月) あげぎょうざがカリカリしていておいしかったです。 《三高小1年》
- 7/3(火) 魚がきらいだけど、おいしいからすぐ食べられました。 《大古小3年》
- 7/10(火) 改めて給食のありがたさがわかりました。 《三高中3年》
- 7/13(金) 早くもとの給食にもどってほしいと思いました。こんな時でも給食を出してくれて感謝しています。 《能美中2-2》
- 7/18(水) 大雨がふって水がでなくなって給食がへっていたけど今は、ひさしぶりにしるがでてうれしいし、水もでるようになったのでよかったです。 《中町小5年》
- 7/19(木) きゅうしよくをつくっているみなさん、きょうのきゅうしよくは、わたしの大こうぶつばかりでした。 《鹿川小2年》