

給食だより

平成26年 11月号

郡山市立日和田小学校



夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じます。朝・晩も冷え込むことが多くなってきました。この時期は体調をくずしやすいので、規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

☆日和田小学校の給食ができるまで☆

11月の給食の目標は、「感謝して食べよう」です。食べ物や給食にかかわる人に、感謝の心をもって食べてほしいと思います。

今回は、日和田小学校の給食ができるまでの様子を簡単に紹介させていただきます。給食は、どのように作られているのでしょうか。



★マークは、温度を確認するタイミングです。1日に何度も食べ物の温度を測定し、安全な給食を作っています。

朝食について見直そう週間運動が実施されます

みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、1日が始まるスイッチになります。毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

11月は「朝食について見直そう週間運動」が実施されます。朝食についての知識理解を深め、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。

それに伴い、朝ごはん調べを各学級で実施する予定です。調査項目は下記の通りです。朝ごはんについて見直すよい機会となれば幸いです。

朝ごはん調べでは・・・

・朝ごはんを食べてきましたか？

・朝ごはんに、野菜を食べましたか？

→「平成24年国民健康・栄養調査」で、福島県成人女性の野菜を食べる量が少なかったため、調査項目に入っています。

・夕食に、汁物を食べましたか？

→「平成25年度学校における食育推進プロジェクト」において、肥満傾向にある児童生徒は、夕食に汁物食べていないという結果から、調査項目に入っています。

・昼食（給食）以外で、誰かと一緒に食事をしましたか？



つくってみよう！ 給食メニュー♪

☆11月5日(水)
の給食です☆



さっぱりとおいしいおかずです。給食でも、人気のあるメニューです！

ささみのレモンしょうゆかけ

●材料(4人分)

鶏ささみ	・・・	4本	レモン汁	・・・	大さじ1弱
酒	・・・	小さじ1	しょうゆ	・・・	小さじ2
かたくり粉	・・・	大さじ4	酒	・・・	小さじ1と1/2
揚げ油			砂糖	・・・	大さじ1弱
			みりん	・・・	小さじ1
			水	・・・	大さじ1と1/3

たれ

- ① ささ身に酒をふっておく。
- ② たれの材料を全て鍋に入れ、煮立たせる。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③の上からたれをかけて、できあがり。