



きゅうしょくだより 9月号

〈家庭配布〉
児童向け資料

常磐学校給食共同調理場 (小学校)



きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送ろう

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中は、夜ふかしをしたり、朝ごはんをぬいたりしていませんでしたか？

しっかり勉強して、運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく、生活のリズムを整えることが大切です。

チェック ✓

生活リズムは整っているかな？

チェックがついたら要注意。

☐ 毎日決まった時間に起きていない。

☐ 朝ごはんを毎日食べていない。

☐ 昼間に体を動かしたり、運動をしていない。

☐ 夜ふかしをしている。



朝食をきちんととることから「生活のリズム」はスタートします。そのためには、前夜の過ごし方が大事です。そのように私たちの生活は「わ」のように回っています。元気の「わ」(規則正しい生活)となるように生活を見直していきましょう。基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です！

じ ぼ さんぶつ はっけん
地場産物 発見



じぶん
自分でも
調べてみよう！

し さん
なし(いわき市産)



日照時間が長く、水はけのよい土地で栽培されているいわき市の梨は、甘味が強くみずみずしいのが特徴です。

9月の給食では、いわき市産の梨(豊水)を使用した「梨パイ」が登場します。





食育だより

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

お子さんは毎日元気に過ごせているでしょうか。この時期は夏の疲れが出てくるころかと思います。ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に食生活について話し合ってみましょう。



睡眠と朝食

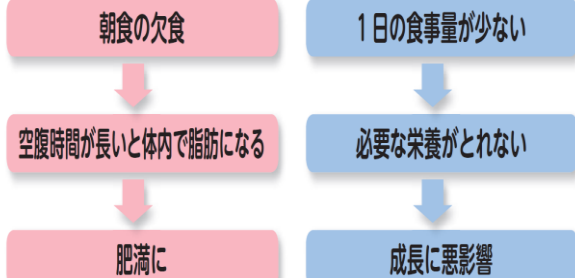
朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

また、脳のエネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。



お子さんに以下のような様子はみられませんか？
毎日元気に過ごすために特に朝食は大切です!!



保護者向け資料

いわき市立常磐学校給食共同調理場

常磐給食共同調理場の「うらがわ」をご紹介します! ③

揚げ物・焼き物・蒸し物機



揚げ物機



焼き物機



蒸し物機

常磐給食センターには、揚げ物機(フライヤー)が2台、焼き物機(オーブン)が1台、蒸し物機(スチームコンベクションオーブン)が2台あります。

揚げ物・焼き物の機械はどちらも縦に長い形状で、中はコンベアが回っており、食材が流れるように調理されていきます。

蒸し物機は中に何枚もの鉄板が入っていて、一度に大量の食材を蒸したり、蒸し焼きにしたりすることが出来ます。

給食センターでは、小学校と中学校で違うメニューを2種類作っています。なので、調理機器は毎日フル稼働!

このような大きな機械があるからこそ、短時間で大量の給食を作ることができるのです!!

作ってみよう給食レシピ③

料理名:ちくわのツナマヨ焼き



※QRコードを読み取って、
学校給食のレシピをチェック!

〈材料〉4人分

・ちくわ	100g
・ツナ缶	32g(約 1/2 缶)
・玉ねぎ	60g(約 1/2 個)
・コーン	20g
・マヨネーズ	大さじ 4
・乾燥パセリ	適量

〈作り方〉

- ① ちくわは小口切り、玉ねぎはうす切りにする。ツナは油をきっておく。
- ② ①とコーンをマヨネーズで和え、耐熱容器に入れ、乾燥パセリを上からふる。
- ③ オーブントースターで焼き色がつきまで焼いたら完成!

- ・コーンの代わりに枝豆でも◎
- ・ツナ缶は水煮でも美味しく作れます◎
- ・ちくわを太めに切ると噛み応えもアップ!
- ・耐熱カップに入れて焼いたらお弁当にも◎