

給食だより



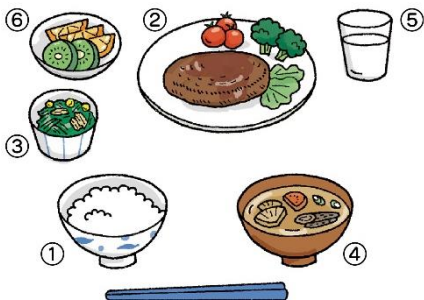
下野市立石橋小学校

天候に恵まれる10月は、運動をするのに一番良い季節です。スポーツの秋を楽しみましょう。食事と運動、休養、どれかが欠けてもじょうぶなからだを作ることはいけません。日頃からよく食べ、よく動き、十分な休養をとりましょう。



大切なのは

栄養バランス

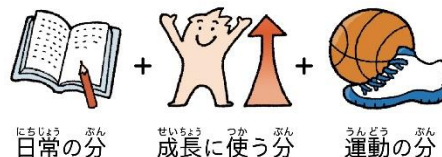


- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事エネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



10月は食育月間です！



栃木県では、10月を食育月間と定め、食育推進運動を進めています。給食で使用する米は、毎回、下野市でとれた「こしひかり」という品種です。パンは栃木県産小麦粉「ゆめかおり」という品種を使用しています。米粉パンは栃木県でとれた米を粉にして使用しています。牛乳は、栃木県産の生乳を使用しています。豚肉、みそなどは、栃木県産のものを多く使用しています。かんぴょうは、下野市でとれたものを使用しています。きゅうり、ねぎなども地元のものを取り入れています。また、毎月1回「しもつけいっぱいday」として、地場産物活用給食を実施し、可能な限り、地元でとれた食材を多く使った献立になっています。地元で生産された新鮮な食材や生産者に感謝し、味わっていただきます。



*JAおやまより下野市産の米(とちぎの星)をいただきました。18日のしもつけいっぱいday 給食に出ます。地元のおいしいお米を味わい、感謝して食べましょう。

9月30日～10月4日は、いしばし元気っこ週間②です

学校と家庭で連携して、メディアをコントロールし、毎日朝食を食べることにより、家族団らん、基本的な生活習慣の確立を目指すことを目的として、今年度も「いしばし元気っこ週間」を実施しています。自分で決めた目標は守れていますか？朝食については、ご飯やパンなどの主食だけではなくおかずも一緒に食べると、脳やからだにスイッチが入り、勉強や運動を頑張ることができます。そして、忙しい朝ですが、家族で一緒に食卓を囲み、食事のマナーや栄養などについての学ぶ場としましょう。



また、夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集し、たくさんの「かんたん・おいしい・アイデアレシピ」が集まりました。家庭でのご協力、ありがとうございました。レシピの一部を紹介します。ぜひ、参考にしてください。




朝食のかんたん料理レシピ ~主食~



りょうりの名前
ねぼろ TKG

かかる時間
およそ 10 分



ざいりょう	1	大分のりょう
オクラ	1	個
ニラ	1	本
しらす		お好みで
めんつゆ		小さじ 1
ごま油		小さじ 1
生たまご		1 個
ごはん		茶碗 1 杯


おすすめポイントベスト3

- TKGだけじゃ栄養が取れないので、オクラとニラ、しらすを入れることで栄養がとれる!
- オクラはゆでる必要がないように、レンジでこ
- 時短
急がしい朝におすすめ

かんたん! すぐできる!
えいよういっぱい!
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。

りょうりの名前
かんたん 栄養満点、おにぎり

かかる時間
およそ 10 分



ざいりょう	2	大分のりょう
ごはん		茶碗 2 杯分
のり		2 枚
さばかん		1 かん
小松菜		ゆかば
しょうゆ		小さじ 2

おすすめポイントベスト3

- 火を使わない!
- 栄養がたくさん
とれる
- かんたんにできる。

かんたん! すぐできる!
えいよういっぱい!
など、おすすめのポイントを3つおしえてね。