

# 食育だよい

令和6年11月9日発行

鴻巣市立鴻巣中央小学校

## おむすびの日 ランチパーティー

11月11日(月)

おむすび (ご家庭より)  
ジョア (マスカット)  
唐揚げ、しょうまい  
ミニトマト&ブロッコリー  
みかん

11月11日(月)に、たてわりランチパーティーを行います。家庭で「食」について考え、親子のコミュニケーションを図ることを目的としました。

当日の朝、親子でおむすびを作って登校してください。また、空のお弁当箱、はしセット、レジヤースシートを持ってきてください。



## 10月31日(木)給食試食会のご参加 ありがとうございました。

10月31日(木)に給食試食会を実施しました。

ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。

今回は、コロナ禍で参加されていない学年の保護者の皆様に参加して

いただくことができました。給食は生きた教材であり、栄養摂取だけではなく、旬の食材、郷土料理、行事食などを知ることができるという内容をお話ししました。ぜひご家庭でも、食の大切さについて考えていただけたらと思います。



【試食会の感想】・いつも工夫をこらしたメニュー、手間ひまかけた給食を頂き、感謝しております。給食は大好きで、学校に行く大きなモチベーションになっています。

- ・やさしい味付けで味のバリエーションが豊富でとても美味しかったです。
- ・薄味とのことですが、野菜のうま味、あま味でどれも美味しかったです。
- ・一食の値段を考えるとこの量はありがたいです。
- ・コロナ禍以降、班の形で食べていないということなので、友達と顔を合わせて会話を楽しむ経験もさせてあげたいです。

沢山の心のこもった感想をありがとうございました。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

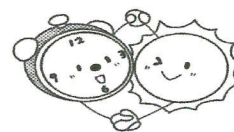
朝ごはんは、主食・主菜・副菜・飲み物のそろったものが理想です。時間がない時は、ゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみましょう。

少しの工夫でバランスがとれる!



### ★朝の光と生体時計の関係

わたしたちにはさまざまなリズムをととのえる生体時計が備わっています。この生体時計は25時間程度の周期で動いています。一方で地球は24時間の周期です。このズレをリセットしてくれるのが朝の光です。朝の光を浴びることで、わたしたちは無意識のうちにずれを修正しています。ここで朝の光を浴びることができず、生体時計のずれを直すことができず、生活リズムも乱れてしまいます。



## 簡単朝食メニュー

### ★しらす入りチャーハン★



〈材料名・4人分〉

〈作り方〉

ごはん	茶碗4杯分
卵	2個
ねぎ	1/2本
ウィンナー	10本
しらす	100g
油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
酒	小さじ2

- ①ねぎ、ウィンナーは小口切りにする。
- ②卵は割りほぐしてごはんと混ぜる。
- ③フライパンに油を熱して、ウィンナーを炒める。次に②を加えて炒める。
- ④しらす、ねぎ、酒、塩、こしょうで調味し、さっと炒めたら、しょうゆ、ごま油をなべ肌から回し入れてさらに炒め合わせる。

※しらすはカルシウムが豊富で、歯や骨を丈夫にしてくれます。

