



# 常滑市給食だより

9月号

さあ 2学期のはじまりです！9月はまだまだ暑いですが、夏の疲れを吹き飛ばすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」で、一日も早く生活リズムをととのえましょう。



### 朝食のとりかたを見直そう



#### ◆ 朝食の役割

脳にエネルギーが補給されます



体温が上がり、身体の動きが活発になります

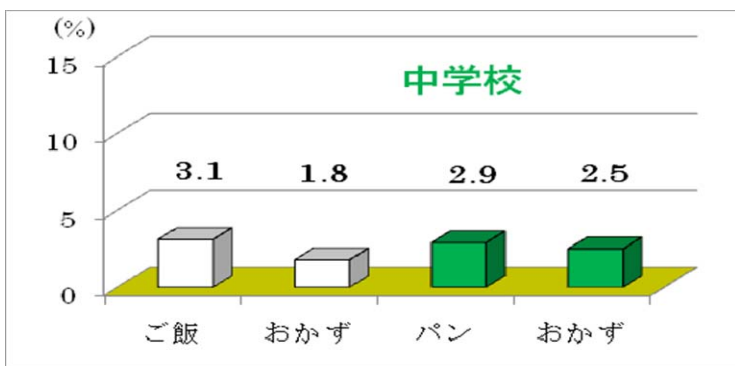
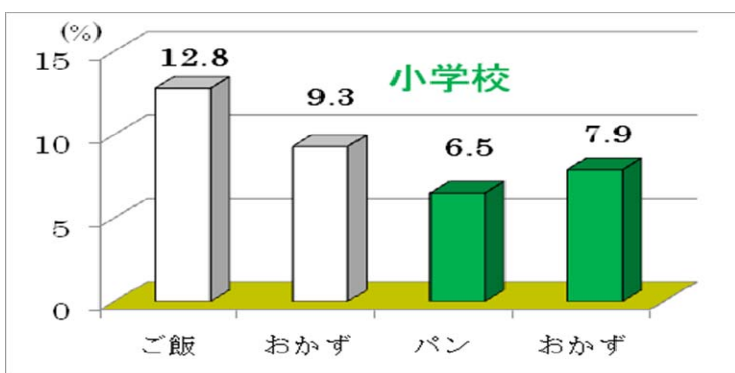
腸が刺激されて、排泄が促されます



#### 市内全小中学生の食べ残し量調査結果

6、7月に学校給食の食べ残し量の調査を実施しました。

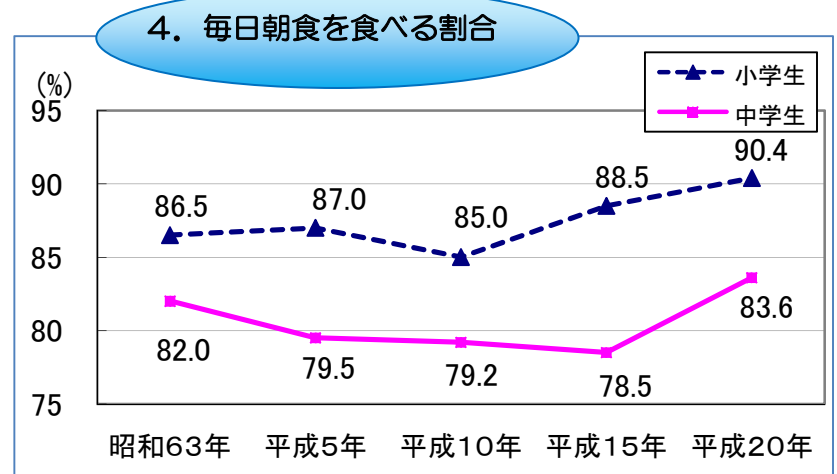
グラフは、小中学生一人あたりが食べ残した主食（ご飯・パンの日各1日）と同日のおかずの割合で、市内全小中学生の平均です。主食・おかずとも食べ残しの少ない学校と多い学校の差が大きく、小・中学校ともにパンの日のおかずで約6倍の差がありました。



ご飯の日：白飯・南瓜入り実だくさん汁・けんちん信田のそぼろあんかけ 知多半島の冷凍みかん

パンの日：レーズンロールパン・新じゃがいものトマトクリーム煮 鶏肉のハーブ焼き・ダイコンサラダ・卓上ドレッシング

#### 知多地方小・中学生 食生活状況調査結果



過去5回の調査で朝食を「毎日食べる」と答えた小・中学生が最も多くなりました。しかし、食事内容は乏しく、3人に1人が「主食のみ」であり、野菜を食べていない児童生徒が半数以上いました。一日を元気に過ごすためにも主食・主菜・副菜・汁ものを組み合わせた食事内容にしましょう。

## 8月4・5日 「スタミナご飯」作ったよ!

家庭や地域との連携をはかる食育の一環として夏休み親子料理教室を開催しました。

料理を作ることは、食を楽しむ心を育てるはじめの一歩です。子どもたちには、調理体験を重ねさせたいですね。

#### ●メニュー紹介●

- ・ピピンパフ
- ・南瓜のソイポタージュ
- ・米粉のお好みクレープサラダ
- ・ダイヤモンドゼリーのアイス添え



包丁使いもなかなか上手～★

#### 子どもの感想

- ・楽しかった!
- ・おいしかったので家でも作ります。

### 18日

常滑の卵を使った

#### むらくも汁

#### 地元の食材で作ってみよう

##### 材料 (4人分)

鶏肉	80g
卵	2個
玉ねぎ	100g
にんじん	20g
豆腐	1/2丁
ねぎ	30g
醤油	小匙2
薄口醤油	大匙1
みりん	小匙1/2
酒	小匙1/2
でんぷん	小匙1
だし汁	500cc

##### 作り方

- ① 鶏肉は一口大より小さめ、玉ねぎは半月で薄切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁に鶏肉、にんじん、玉ねぎと調味料を加え、豆腐を手でつぶし入れる。
- ③ 水溶きでんぷんを入れ、卵を溶きほぐし入れる。
- ④ 最後にねぎを加えて出来上がり!

とこめちゃんといっしょに!

