



常滑市給食だより

9月号



朝食のとりかたを見直そう

今年度、常滑市の食育重点目標の一つが、朝食内容の充実です。子どもたちが落ち着いて学習に取り組めるよう、ご配慮ください。

いよいよ2学期！夏休み中の学習や体験を発表する機会の多い季節です。身に付いた力を十分発揮するために、秋も「パワーアップ朝ごはん」で体力と気力を充実させましょう。

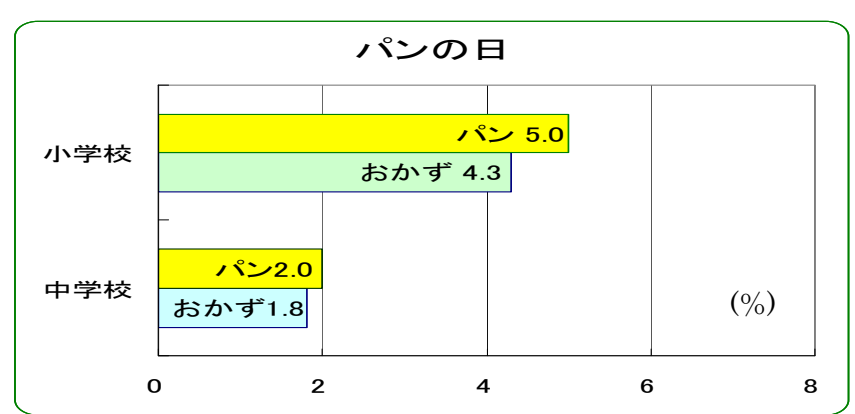
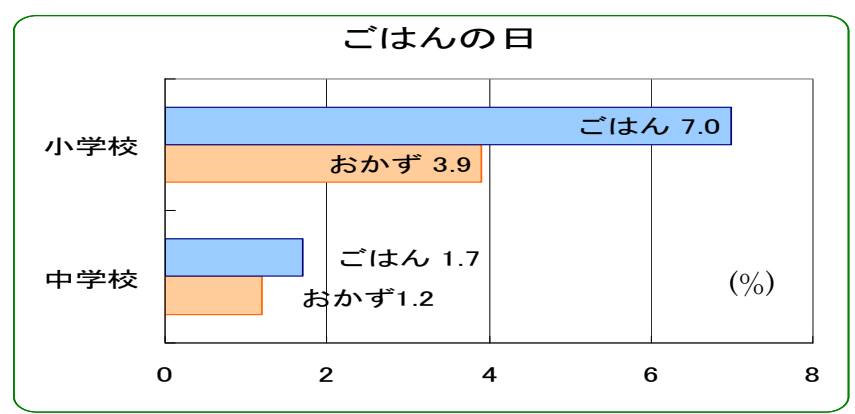


6月実施 市内全小中学生の食べ残し量調査結果

数値は、全小中学生一人当たりが食べ残した、主食とおかずの平均値です。

<調査日の献立>

- 25日(金) 白飯・牛乳・じゃがいものそぼろ煮 鯖の照り焼き きゅうりと大根のサワー漬
- 28日(月) サンドイッチパンズパン・牛乳・南瓜のクリームスープ 愛知のハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとピーマンのソテー



ごはんの献立では、小学校は、最も食べ残しの多い学校と、少ない学校との差が、ごはんでは8.4倍、おかずで12.2倍でした。
 パンの献立では、小学校は、最も食べ残しの多い学校と、少ない学校との差が、パンで4.2倍、おかずで3.1倍でした。
 中学校は、両日とも小学校に比べ、よく食べられていました。
 食べられる量に個人差はありますが、健康な心身を育むために、感謝の心をもって、盛りつけられた量を残さず食べることが大切です。

あなたの朝食をチェック!

(○・×で答えてください) *家族みんなチェックしてみよう。

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食はご飯を食べている。
- バランスを考えたメニューを心掛けている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心掛けている。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎日、お通じがある。

●判定 ○が0~4：朝食の大切さを見直して。
 ○が5~8：栄養のバランスを再チェック。
 ○が9~10：ほぼ完璧、この調子を続けて。

7月27・30日

おいしかったよ! 「パワーアップ朝ごはん」

家庭と連携する食育の一環で、夏休み親子料理教室を開催しました。給食センターの調理員ともふれあいました。料理は、食を大切に作る気持ちを育みまます。加藤教育長も鬼崎公民館の教室に、飛び入り参加しました。

- #### ◆メニュー◆
- ・ふんわり焼きおにぎり
 - ・呉汁
 - ・米粉入り和風チキンナゲット
 - ・フルーツマトのシャーベット
 - ・いちじく大福



<子どもたちの感想より>

- ・初めて作った料理だったので、いい体験になった。
- ・家でも作ってみようと思った。



いいとも! あいち

9月は、常滑産「オクラ」2日(木)のそうめん汁に使います。



オクラの生産者の一人 浅田勝正さん

1本ずつ大事に収穫します。オクラの毛や葉で、すれて、指紋が傷つくほど、手が荒れます。

とこめちゃんと郷土を味わおう!



17日

冬瓜汁

材料(4人分)

- とうがん 150g
- えのきだけ 1/2袋
- 乾しいたけ 1枚
- むきえび 80g
- 削り節 10g
- (だし汁 950cc)
- 醤油 小さじ1
- 薄口醤油 大さじ1
- みりん 小さじ1
- でんぷん 大さじ1

作り方

- ① とうがんは一口大、えのきだけは3センチ、乾しいたけは戻して、3ミリ幅に切る。(戻し汁も使う)
- ② むきえびは背わたをとり、さっと湯通しする。
- ③ 削り節でだしをとる。
- ④ だし汁に、調味料と①の材料、むきえびを加えて煮る。
- ⑤ 煮えたらでんぷんでとろみをつける。