

きゅうしょく

がつごう

給食だより 11月号



た もの たいせつ へん
～食べ物大切にしよう 編～

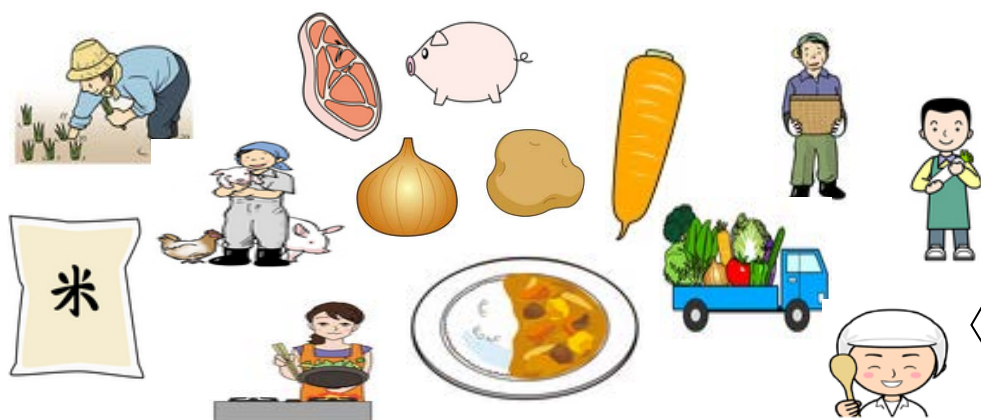
かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読みましょう。

さむ さが ひ に ひ に 増 し、くう き も 乾燥 してきました。そのため、インフルエンザやノロウィルスが 流行 しや

すくなります。ひ ごろ から、て あら いやう が い を 行 い、お こ な えいよう 栄養 た っぷ り の 食 事 を し て、たいちよう か ん り 体 調 管 理 に 気 を つ け ま し
よう。

こんげつ きゅうしょくもくひよう た もの たいせつ
今月の 給食 目標 は「食 べ 物 を 大 切 に し ょ う」です。そこで 今 回 は、こんかい きゅうしょく 給 食 が でき る ま で に つ い て お 話
を し ま す。

め まえ しょくじ いのち こころ どりよく つ
目 の 前 の 食 事 に は、た く さ ん の 命 、 心 や 努 力 が 詰 ま っ て い ま す ！ ！



ちょうしょく いちにち き みなもと
朝食 は 一 日 の や る 気 の 源 です ！ ！

ちょうしょく た のう からだ かつりよく あた
朝食 を 食 べ、脳 や 体 に 活 力 を 与 え、

いちにち げんき す
一 日 を 元 気 に 過 ご し ま し ょ う。

こんかい かんたん しょうかい
そこで 今 回 は、簡 単 レシ ピ を ご 紹 介 し ま す。

め まえ ひとさら
みなさんの目の前に一皿のカレーライ

ス が 並 ぶ ま で に は、あ ん し ん あ ん ぜ ん お い
ス が 並 ぶ ま で に は、安 心 ・ 安 全 で 美 味 し

りょうり た
い 料 理 を 食 べ て も ら え る よ う に と た く さ

ん の 人 々 の ひ と び と こ こ ろ どりよく こ
ん の 人 々 の 心 や 努 力 が 込 め ら れ て い ま

す。そして、わたし い
私 たち が 生 き て い く こ と が

で き る の は、た く さ ん の どうぶつ しょくぶつ
た い せ つ い の ち
大 切 な 命 の お か げ な の で す。

しょくじ まえ あと かんしゃ き も も
食 事 の 前 や 後 に は、感 謝 の 気 持 ち を 持

っ て、「い た だ き ま す」「ご ち ぞ う さ ま で

し た」の 挨拶 を し ま し ょ う。

「早寝早起き朝ごはん」で元気なちばっ子

<朝ごはんの大切さ>

- ・脳の活動を活発にする
- ・脳へのエネルギー補給
- ・体の調子を整える
- ・体温を上げ、脳もからだも目覚める
(ダイエットにも効果があるよ！)

「簡単朝食レシピ(お家の方へのお助けレシピ)」

【和食レシピ：レタス焼き飯】

材料 (4人分)

ごはん
レタス
じゃこ
塩
サラダ油
ごま

お茶碗4杯分
2枚
20g
少々
適量
少々

作り方

- ①レタスを小さくちぎる
- ②熱したフライパンにサラダ油をひく
- ③じゃこを炒めたら、レタスをさっと炒める
- ④ごはんをゴマを入れ、塩で味をつける

※サラダ油をごま油にしてもおいしいです



レタスをちぎれば、
炒め時間は約5分。
食物繊維やカルシウム
が摂れるメニューです。

【洋食レシピ：ウィンナーロール】

材料 (4人分)

食パン
スライスチーズ
ウィンナー

4枚
4枚
4本

作り方

- ①アルミホイル (4枚) の上に食パンをのせる
- ②食パンの上にスライスチーズとウィンナーをのせ、アルミホイルで包み、トースターで10分焼く

※ウィンナーをハムにかえてもOKです
※スライスチーズの代わりにバターをぬってもOKです

前日に包んでおけば、
朝はトースターに入れる
だけです。
ラップで包めば電子レ
ンジで、30～40秒。



朝からモリモリ
楽しい1日のスタート

千葉県教育委員会