

しょくいく 食育だより ぱくぱく

尾張旭市立旭小学校
令和2年 第3号



がっき 2学期がスタートしました ～「早ね早おき朝ごはん」～

まいにちあつひがつづいていますが、げんきにすごしていますか？
できるだけ毎日の生活リズムを乱さないようにしましょう。
あつ暑いからといってつめたいものを食べすぎたり、の飲みすぎたりするのは危険です。毎日元気に過ごすためには1日のスタートに「朝ごはん」をしっかりと食べましょう。



朝ごはんは、その日に活動するために必要なエネルギーを補給します。
車が走るためにはガソリンなどの「燃料」が必要のように、人が動くためには「栄養」が必要です。朝ごはんを食べて、脳や体に栄養をしっかりと届けてから活動しましょう。また朝ごはんをしっかりと食べるためには、「早ね早おき」も大切です。夜遅い時間までテレビを見たり、ゲームをしたりしていると、翌朝すっきりおきられず、生活リズムが乱れやすくなってしまいます。日ごろから夜ねる時間や朝おきる時間を決めておくとうよいですね。

こんだて ほしゅう 献立を募集しています！

毎年、尾張旭市では、家庭からの献立を募集し、学校給食に取り入れています。応募していただいた献立は、給食センターで試作し、審査を行います。審査を通過した献立は、学校給食のメニューとして登場します。「わが家のじまん料理」や「こんな給食があつたらいいな」など、みなさんからの応募をお待ちしています。詳しくは、先日本配りした給食だより2学期号(黄色A3サイズ)をご覧ください。

どんな献立があるの?? ...レシピを紹介しています！

尾張旭市学校給食センターでは、レシピサイト「クックパッド」で学校給食のレシピを紹介しています。1学期に登場した「野菜たっぷりそぼろどんぶり」や「鶏と野菜のあまから(写真)」などの応募献立も掲載しています。応募献立を考えたときの参考にするのもよいですね。

また、クックパッドで紹介してほしい給食のメニューがあれば、リクエストをお待ちしています。

おわりあさひし
クックパッド 尾張旭市で
けんさく
検索してみてくださいね！



あいちけんさん しょくざい た せいさんしゃ おうえん 愛知県産の食材を食べて、生産者のみなさんを応援しよう！

新型コロナウイルス感染症の影響により、愛知県産の牛肉や鶏肉の価格が下落したり、販売量が減少したりしています。そこで、愛知県内の生産者のみなさんを応援する目的で、学校給食に「みかわ牛」や「名古屋コーチン」を使用します。8月31日には「みかわ牛」を使用した牛肉どんぶりが登場しました。今後の給食にも登場する予定ですので、みんなで食べて応援しましょう！！

