

9月の給食だより

令和元年度 9月
富士宮市立学校給食センター

いよいよ2学期がスタートしました。夏の疲れをとり、元気よく勉強や運動に取り組むために、栄養バランスのよい朝ごはんをきちんと食べて登校し、給食もまんべんなく食べて体調を整えるよう心がけましょう。

運動と食事

元気に運動するためには、バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。運動と食事の関係を、赤・緑・黄の3つの食品群の働きから考えてみましょう。

赤	緑	黄
<p>◎筋肉、血液、骨のもとになり丈夫な体をつくる。</p>  <p>魚、肉、卵、大豆、海そう、牛乳 など</p>	<p>◎腱や関節を強くする。 ◎他の栄養素が効率よく働くのを助ける。</p>  <p>野菜、きのこ、果物、など</p>	<p>◎持続力と集中力を高める。 ◎疲労を回復する。</p>  <p>ご飯、パン、めん、芋類、油 など</p>

運動をするみなさんの理想のかたちは・・・



大切です朝ごはん！ みんなで食べるよいところ



気持ちよく、一日をスタートさせることができます。

食欲がない朝でも、会話が弾むことで、楽しくおいしく食べることができます。

食事のマナーや3色をバランスよく食べることの大切さを伝えることができます。

会話の内容や食べる量などで、その日の体調や気持ちの変化に気づくことができます。

起きる時間をそろえるなどして、みんなで過ごす時間をつくりましょう。

給食レシピの紹介 ～照り焼きチキン～


【材料 - 4人分 -】

- ・鶏モモ肉・・・4切(約200g)
- ☆砂糖・・・小さじ1
- ☆しょうゆ・・・小さじ1
- ☆みりん・・・小さじ1
- ☆酒・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①☆の調味料をあわせておいたものに、鶏肉を20分程漬け込む。
- ②下味をつけた鶏肉をフライパンやオーブンでおいしそうな焦げ目がつくように焼く。

子供たちに人気の照り焼きチキンです。パンに挟んでもおいしく食べられます。



※令和元年7月3日実施分、学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。