

11月の給食だより

令和元年度 11月
富士宮市立学校給食センター

秋も深まり、紅葉がきれいに色づく季節になりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の規則正しい食生活で、冬本番に備えましょう。

～感謝して食べよう～



給食センターで作られた給食がみなさんの目の前に届けられるまでには、たくさんの人たちの協力があります。毎日給食が食べられることに感謝して、おいしくいただきましょう。

生産者



栄養士

調理員



配送員

給食当番



大切です朝ごはん！

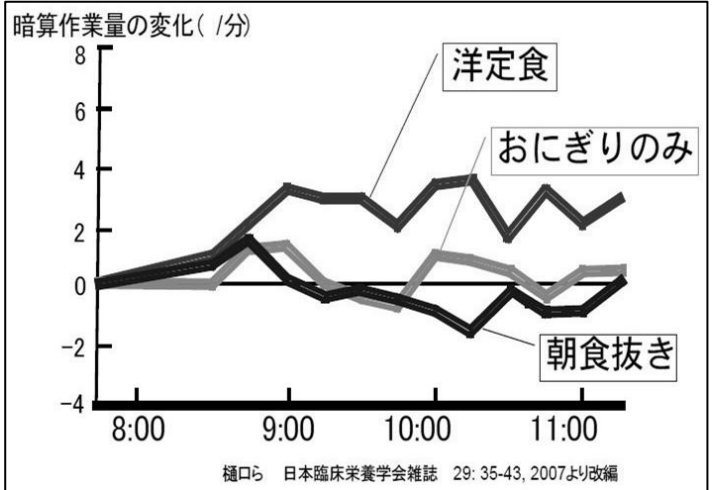
食べ物の働き 3色そろった朝ごはんの考え方

食育だより「食から健康を」朝ごはん食べよう号と内容がつながっています。

朝食には、主食・主菜・副菜をそろえましょう

右のグラフは、朝食の内容と脳の働き（暗算作業量）の関係を表したものです。このグラフを見ると、おにぎりのみを食べた人の脳の働きは、朝食抜きの人のそれとあまり変わらないことがわかります。一方、朝食に定食を食べた人は、長時間にわたって脳の働きが高く維持されています。

このことから、脳を活発に働かせるためには、主食・主菜・副菜がそろった朝食が有効であることがわかります。



主食…ごはん、パンなど =黄

主菜…目玉焼き、ウィンナー、焼き魚、納豆など =赤

副菜…サラダ、漬け物、みそ汁、野菜スープなど =緑

給食レシピの紹介 ～ひじきのポン酢あえ～

【材料 -4人分-】

炒め油 ……適量
ほうれん草 ……1束
ひじき(生) ……100g※
ロースハム ……8枚
しいたけ ……4個
ポン酢 ……大さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草を下ゆでし、食べやすく切っておく。ハムは短冊切り、しいたけは薄切りにしておく。
- ②フライパンに油をひき、材料を全て入れて炒めてポン酢で味付けする。

※乾燥ひじき(10g)を戻してもよいです

「宮っ子オリジナル朝食コンクール」で最優秀賞を受賞した、安澤咲乃さん(北山中2年生)のメニューです。1月の給食に取り入れる予定です。

