

# 給食だより

平成28年4月7日  
津市立南が丘小学校  
きゅうしょくだより4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。気持ちも新たに、1年間を元気にすごしてくださいね。

毎日を元気にすごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんの役割を改めて考えてみましょう。



## 毎日朝ご飯を食べましょう

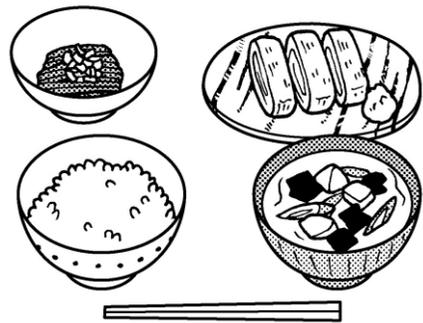


朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。一方で、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。

朝から元気にすごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切なのです。

## 理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ごはんといわれています。この4つをそろえることができ、栄養のバランスが整います。



## 何も食べていない人は

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がついたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。



## 安全・安心な給食を子どもたちに！

学校給食では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供していきます。さらに、調理の時には手洗いや温度管理などの衛生管理を徹底し、安全・安心な給食の提供に努めます。

また、郷土料理や行事食、地場産物などを活用し、地域の食文化や伝統を子どもたちに伝えていきたいと考えています。家庭や地域の方々と連携し、よりよい食習慣が身につくよう食教育も推進していきます。よろしくお願いいたします。

おいしい給食を作ります！  
ご家庭と給食で子どもたちの健康を支えていきましょう。



## お知らせとお願い

### 給食エプロン

給食は、1週間交代で当番が配膳をします。給食当番は、1週間使用したエプロンなどを持ち帰ります。月曜日から次の当番が使用しますので、洗濯をして持ってきてください。ご協力をお願いします。

### 給食費について

給食費は毎月1日に口座振り込みでいただいています。金額は1ヶ月分が4300円です。(1年生は4月分のみ3790円)

4月・5月分は、2ヶ月分を5月2日に引き落とされますので、口座残高のご確認をお願いします。

### 長期欠席に伴う給食費の調整について

病気などで給食を食べられない日が長期に続くことが予想される場合は、担任へ連絡、又はご相談ください。休業日を除いて10日前までに連絡があれば返金できることがあります。

学校へ事前に中止する連絡のない場合は返金できませんので、必ず連絡をしてください。

### その他

食物アレルギーで牛乳が飲めないなどの場合、給食費の一部を返金できることがあります。担任を通じて、係までお知らせください。

## 給食のメニューをつくってみませんか？

県内の郷土料理を取り入れています。今回は朝日町の郷土料理「ちゃつ」を紹介します。甘酸っぱい味の野菜の煮物です。

### ちゃつ (4人分)

#### 〈材料〉

米酢	4cc
さとう	小さじ1
水	40cc
塩	少々
れんこん	40g
酢水	適量
にんじん	20g
干ししいたけ	1枚
油揚げ	1枚
ごま	小さじ2

#### 〈つくり方〉

- ①れんこんは縦1/2に切り、薄切りにする。
  - ②にんじんは薄いいちょう切りにする。
  - ③干ししいたけは水に戻し、せん切りにする。
  - ③油揚げはせん切りにする。
  - ④ごまを煎って、する。
  - ⑤調味料と水を入れ、れんこん、にんじん、干ししいたけを入れて弱火で煮る。
  - ⑥野菜が煮えたら、油揚げを入れて煮る。
  - ⑦ごまを入れ、混ぜあわせて仕上げる。
- 〔こげそうなら水を足して水分を調整する。〕  
できるだけかき混ぜないで煮る。〕