

そうせランチタイムス

平成29年5月号
匝瑳市学校給食センター



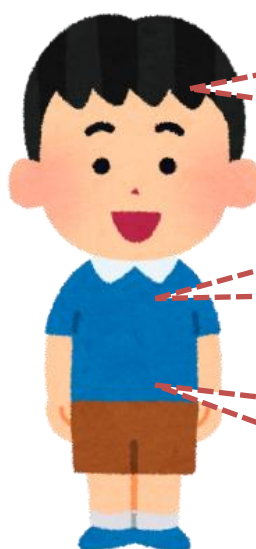
新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして二か月近くが経ち生活に慣れてきた一方で、疲れが出てきた頃ではないでしょうか。『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けて体調を整えたいですね。



朝食をとって一日の始まりのスイッチオン！！



朝食は、一日のリズムを作ったり、活動するためのエネルギーとなります。朝は食欲がないという人もいますが、前日の夕食から長い時間が経過しているため、脳や体はエネルギーや栄養を必要としています。朝食から一日の良いスタートをきりましょう！



「あたま」のスイッチ

「からだ」のスイッチ

「おなか」のスイッチ



脳にエネルギーが補給されて勉強に集中できるよ！



体温が上がって、元気に活動したり運動がスムーズに行えるよ！



胃や腸がしげきされて、うんちがスッキリでるよ！



とっげき！ 匝瑳の朝ごはん調査

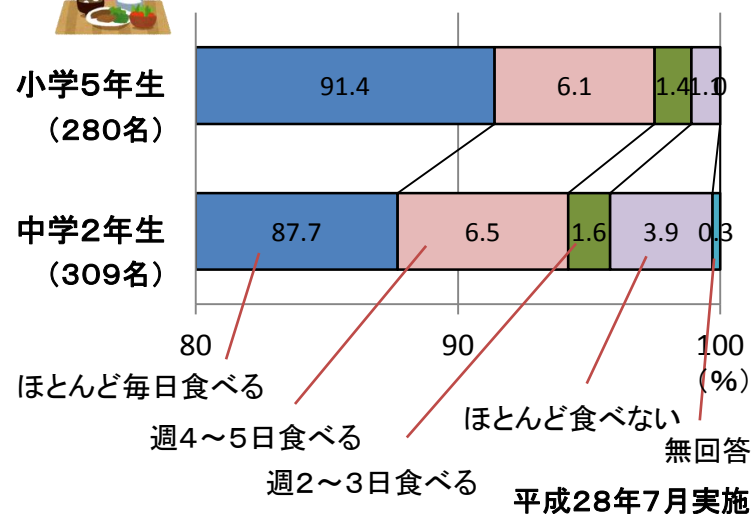
市内の朝食の喫食状況はどうなっているでしょう。第2次匝瑳市食育推進計画策定のためのアンケート調査（右のグラフ）では、「ほとんど毎日朝食を食べる」が、小学5年生で91.4%、中学2年生で87.7%でした。一方で、約1割の児童・生徒が、朝食を欠食することがあると回答しました。朝に少しでも食べられると良いですね。



朝食の摂取状況

小学5年生
(280名)

中学2年生
(309名)



上手に盛りつけよう！

盛りきり(ん)してね！



給食を上手に盛りつけられていますか？給食は栄養を計算して提供されているので、均等に盛りきることで、一人一人の成長に必要な栄養をとることができます。

ホップ♪

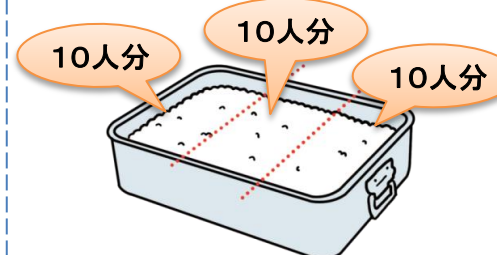
準備をすばやく



盛りつけや食べる時間をより多く確保できます。

ステップ♪

目安をつけて盛りつけよう



30人のクラスなら、3等分して10人分の目安をつけておくと、均等に盛りつけられます。

ジャンプ♪

汁ものはかき混ぜながら



具が沈んでいるので、底をかき混ぜながら盛りつけましょう。

栄養士の給食訪問

吉田小は全クラス一緒にランチルームで食べています。準備がとても早く、いつも残菜が少ない学校です。数日後にせまった運動会で頑張れるよう、はりきって食べていました。



吉田小4年生 全員完食できました！



訪問した日もよく食べました。苦手な野菜も食べられたね。

第2回和食給食レシピコンテスト開催決定

今年度も和食給食レシピコンテストを開催することが決定しました。受賞したレシピは、11月に東総まんきつ給食として提供されます。みなさんのレシピが給食になるチャンス！！
ごおうぽお待ちしております！

☆対象者 小学校5、6年生
中学生
☆締切 7月7日(金)
※おうぽ用紙は後日配布します。



28年度受賞献立

