

おうちの方
と一緒に読んで
ください。

食育だより

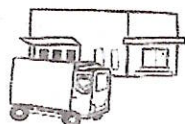
令和7年9月
甲佐小学校

栄養教諭 永岡

久しぶりの給食

夏休みが終わり、約1か月ぶりに給食が始まりました。2学期もみなさんが楽しく「食」について学ぶことができる給食時間となるようにしていきます。どうぞよろしくお願いします。

給食センターの夏休み



よくご質問をいただくのですが、給食のない夏休みは、給食センターでは「どんな仕事をしているのですか。」と。給食センターの主な仕事は「給食を作る」ことですが、夏休みだからこその仕事があります。どのような仕事でしょうか？一緒に考えてみましょう。



おぼんみがき

みなさんが毎日使うおぼんを一枚ずつに洗いました。おぼんがきれいになっています。2学期からも大切に使いましょう。



そうじ

給食センターのすみずみまできれいに掃除をしました。（例えば、換気扇や床、冷蔵庫や食器乾燥機の中など。）



機械の修理

給食センターには、いろいろな機械があります。修理が必要なものは、夏休み中に行い、2学期からの給食づくりに備えます。



研修

安全な給食を作るために、研修会をしました。衛生管理の必要性を改めて感じた研修会でした。2学期も安全な給食づくりに努めます。

一日の生活リズムをつくる朝ごはん

2学期が始まり、夏の疲れが残っている人もいますのではないのでしょうか。心も体も新学期モードに切り替えるためには、食事の時間を大切にしてみましょう。朝、昼、夕、一日3回の食事をきちんととることで、生活にリズムが生まれ、健康に過ごすことができます。特に、朝ごはんには一日の生活リズムを整える大事な役割があります。



◎朝ごはんは、これから始まる一日に向けて、体と頭を起こす働きがあります。しっかり食べて健康なからだづくりをしましょう。

朝ごはんレシピを紹介します。【手作りふりかけ】

手作りふりかけのレシピは、フライパンひとつでかんたんに作ることができます。ふりかけがあるとごはんもおいしく食べることができますね。ごはんに混ぜておにぎりを作ってもおいしいですよ。

【材料】 作りやすい量

- さば水煮缶詰 1つ（約180g）
- さとう 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごま 大さじ1
- しょうが ひとかけら（みじん切り）

（※しょうがを入れるともっとおいしいふりかけになります。無い時は入れなくてもかまいません。）

【作り方】

- さばは汁が入らないように、フライパンに入れる。
- 火をつける前に、はしやへらなどで小さくほぐす。
- しょうがを入れて、火をつけ、いためる。
- 汁気がなくなって、パラパラになったら、酒・さとう・しょうゆを入れる。
- はしやへらでかき混ぜながら、小さく、フレーク状になるまでいためる。
- パラパラになったら、火を止めて、ごまを入れて混ぜる。

さば水煮缶詰は、骨までやわらかく煮込んでいるので、すぐに料理に使うことができ、さらに、カルシウムが豊富に含まれています。

