



9月の給食・
食育目標

- ◎食生活の見直しをしよう
- ◎朝食を見直してみよう

2学期、元気にスタートをきろう!!

★こんな生活パターンになっていませんか?★



- 夜寝る前2時間は、夜食を食べるのをがまんする。
- 夜寝る前30分間は、パソコン、携帯電話を使うのをがまんする。
- 寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。
- 朝、余裕を持って起きて、朝の光を浴びる。
- 朝食を食べる時間を、20分は確保する。
- 朝食を、バランスよく食べる。

《 給食時間の様子 》

平田中学校では、残食をなくすために、給食を食べる時間を確保する取り組みをしています。「配膳ランキング」を掲示するなどの工夫をして、配膳を速やかにするよううながしています。



★生活リズム改善チェックシート★ ～朝食を食べるために、できることから始めてみよう～

★いつもの朝食にプラス1品★

主菜・副菜などを、もう1品プラスしてみましょ。

おすすめ! 給食レシピ

シャキシャキ小松菜の混ぜごはん ★29年度給食コンクール優秀賞受賞献立★

- 《材料：4人分》
- ごはん(茶碗大もり4杯) 800g
 - 合びき肉 80g
 - ひじき(水で戻す) 2g
 - 小松菜 1/2束
 - にんじん 1/4本
 - ごま油 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - 濃口醤油 大さじ1弱
 - ごま 大さじ2

- 《作り方》
- ①小松菜は、葉の部分を小さく刻み、茎の部分を小口切りにする。にんじんは、千切りにする。
 - ②フライパンを熱しごま油を入れ、にんじんと合びき肉、小松菜の茎とひじきを入れて炒める。
 - ③にんにんに火が通ったら、小松菜の葉の部分を入れてさっと炒め、調味料とごまを入れて水分をとばす。
 - ④ごはん②を混ぜる。

受賞者 灘中学校1年 松宮綺凡さん

【作者のコメント】

小松菜の茎と葉を分けて炒めることで、葉の緑の色がきれいに残りました。小松菜の歯ごたえを残しました。

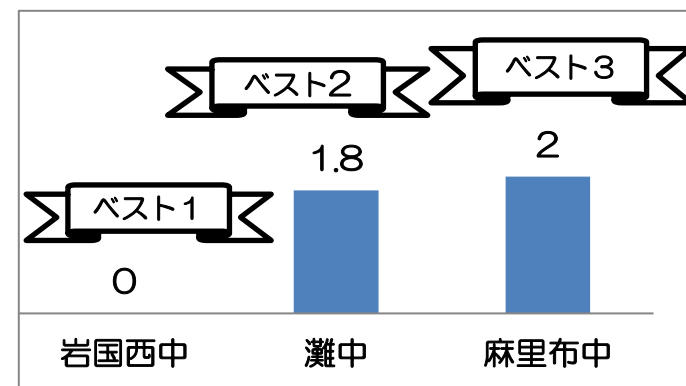
【使用した県産食材】小松菜(岩国尾津)
ひじき(周防大島)



成分表(1人分)

エネルギー	456kcal	鉄	2.3mg
カルシウム	127mg	食塩	1.1g

6月給食の残量が少ない学校ベスト3



1人当たり平均残量g

4月・5月に比べて、残量が増えてきました。和食の日、蒸し暑い日に、残量が多い傾向があります。給食を残さず食べて、毎日元気に過ごしてください。