



新年度の給食が始まり、2週間がたちました。

1年生も12日から給食が始まりましたが、「苦手な牛乳、がんばって飲んだよ」「お野菜、ひと口食べてみたよ」などの声を聞くことができ、がんばる姿に感動しています。

また、「給食、おいしかったよ」「お仕事、がんばってね」など、子どもたちからの心温まる言葉に、たくさんの元気をもらっています。

今年度も、子どもたちの健やかな成長を願い、安心・安全で、食育の教材となる給食作りに取り組んでいきます。

### 1年生の給食がはじまりました



はじめての給食は、ハヤシライス、サラダ、オレンジ、牛乳でした。野菜も、がんばって食べました。

給食当番の仕事が始まりました。6年生に教えてもらいながら、食器やはしを、後ろから丁寧に並べていきます。

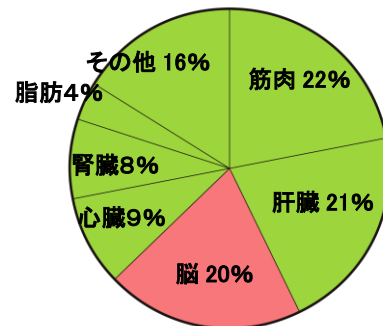
### 早寝・早起き・朝ごはん

#### 朝ごはん、食べていますか？

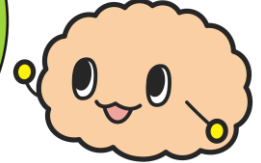
朝ごはんは、一日のエネルギー源です。学校で、集中して勉強、運動ができるよう、バランスよく食べてください。

新学期になり、4年～6年で食生活アンケートを実施しました。今年度の食育の資料とさせていただきます。

結果は、食育便りでお知らせします。



脳は多くのエネルギーを必要とします



脳はずっと動き続けている心臓よりも、多くのエネルギーを必要とします。

学校で勉強をがんばるためにも、朝ごはんは大切です。



### 4月 残食の多い献立・少ない献立

(4/12～19)

★残食が一番少なかった献立 0.2% 0.6kg

**12日(木)ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ オレンジ**

★残食が一番多かった献立 2.7% 6.8kg

**16日(火)ごはん 牛乳 えびいかかき揚げ ひじきの炒め煮 若竹汁**

季節の食材を使った和食献立を、残さず食べたいですね。



#### 作ってみよう！給食レシピ

##### ひじきの炒り煮

(材料 4人分)

- ・ひじき 大さじ 3
- ・鶏肉スライス 20g
- ・水煮大豆 16g
- ・油揚げ 小 1枚
- ・油 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・濃口醤油 小さじ 1
- ・水 大さじ 1

(作り方)

- ①ひじきは水で戻してザルにあげる。
- ②油揚げは短冊に切り、熱湯をかけ、油抜きする。
- ③フライパンを熱し、弱火で鶏肉を炒める。ひじき、油揚げを加え、さらに炒める。
- ④大豆、調味料、水を加え、炒め煮する。

4月16日(火)の給食に登場しました。

常備菜にもなります。作り置きして朝ご飯におすすめです。



(1人あたり栄養量) エネルギー37kcal 蛋白質 2.3g  
鉄分 0.3g 塩分 0.3g 食物繊維 1.3g