

# 4月 給食だより

市貝町立市貝中学校

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートですね。  
市貝中学校の生徒のみなさんの健やかな成長のため、栄養バランスを一番に考えたおいしい給食を提供していきます。

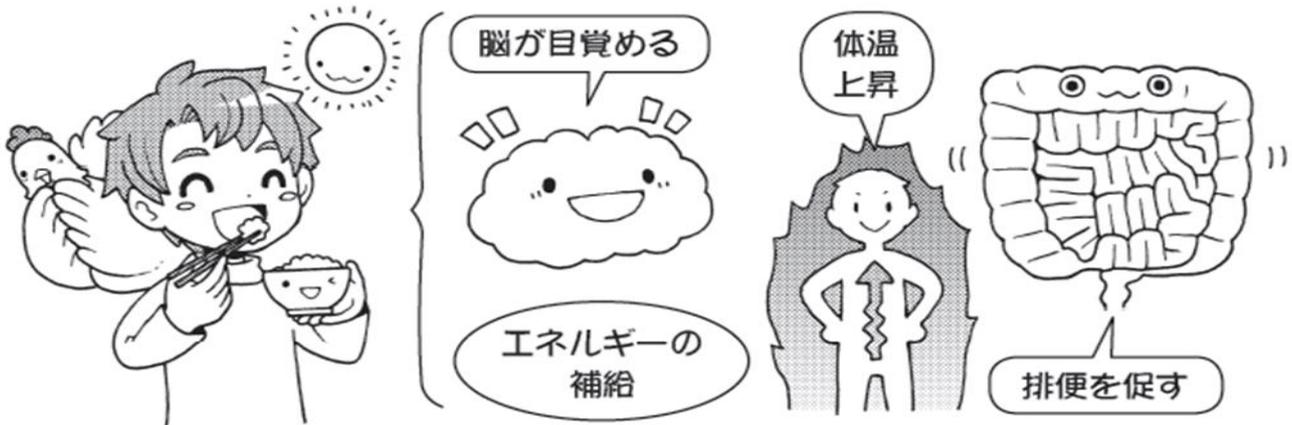
## 今月の給食目標

- ・身支度を整えて配膳しよう。
- ・みんなで協力して能率的な配膳を工夫しよう。



元気のみなもと

## 朝ごはんを食べよう！



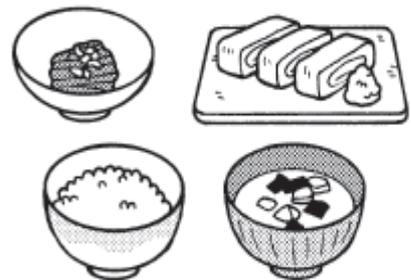
朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

### Q. 朝に食べれば、なんでもよいの？



A. 栄養バランスのよい食事を  
心がけましょう。

朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。





# あなたの朝食をチェック!

家族でチェックしてみよう!!

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食（ごはん、パン等）を食べている。
- バランスを考えたメニューを心掛けている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 家族と一緒に食べることが多い。
- 会話のある食事を心掛けている。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 毎日、お通じがある。

- が0～4個：朝食の大切さを見直そう！
- が5～8個：栄養のバランスを再チェックしよう！
- が9～10個：ほぼ完璧！この調子で続けましょう。

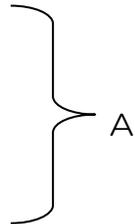


## 給食レシピをご紹介します

## 〈キムチチャーハン〉

○材料（4人分）

炊いたごはん	お茶碗4杯
鶏ひき肉	150g
ピーマン	1個
サラダ油	60g
白菜キムチ	大さじ1
白いりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩・ごま油	お好みでどうぞ♪



○作り方

- 1 ピーマンは千切りにしておく
  - 2 油を熱し1のピーマン、鶏ひき肉をよく炒める
  - 3 Aを加えて味を整える
  - 4 炊いたごはんを3に混ぜる
- 完成!

キムチチャーハンは市貝中学校  
大人気メニューです♪お楽しみに☆

～学校栄養士からのお知らせ～

こんにちは。市貝中学校栄養士4年目になりました仲根です。今年度もどうぞよろしくお願  
いします。昨年度から、給食写真を毎日学校ホームページに掲載していますので、ぜひご覧  
ください☆

今年度も、市貝中学校の給食は、安心安全を最優先に心掛けていきます。手作りメニューや  
新メニュー開発も継続して提供していきます♪

