





きゅうしょくたより

令和2年5月
流山市立八木北小学校

給食が中止になって2ヶ月がたち、早く給食が食べたいと心待ちにしている人もたくさんいると思います。給食室では、調理員さんたちがきれいにおそうじをして、いつでも給食が再開できるように準備しています。給食が始まる日を楽しみに待っててください。

今年度も安全・衛生に気をつけてバランスのとれたおいしい給食を作っていきたいと思っています。また、様々な行事や季節感を感じられ、楽しい時間となるように給食内容も考えていきたいと思っています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

..... 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p> 	<p>体温が上がる</p> 	<p>脳の働きを活発にする</p> 	<p>排便を促す</p> 
---	--	---	---

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。



作ってみよう！朝食レシピ



【たっぷり野菜ココット】

- ①容器に、にんじん（千切り）、キャベツ（千切り）、玉ねぎ（うす切り）などの野菜とツナを入れる。中央をへこまして卵を割り入れる。
- ②塩、こしょう、しょうゆを少々ふり、黄身に穴を2~3カ所入れ、スライスチーズをのせる。電子レンジで3~4分加熱する。好みでケチャップを添える。

【わかめとコーンの卵とじ】

- ①カットわかめは水でもどす。ちくわは、小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のちくわ、わかめ、コーンを炒め、しょうゆを入れ、溶いた卵を入れて火を通す。
※ちくわの代わりに、ベーコンやウインナーでもOKです。

【ウインナーとキャベツのスープ】

- ①鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。
- ②玉ねぎ（うす切り）、にんじん（千切り）、セロリ（小口切り）を入れる。
- ③火が通ったら、キャベツ（ざく切り）とウインナーを入れ、しんなりしたら、塩、こしょう、しょうゆで味付けする。パセリや小松菜などがあれば最後に入れて仕上げる。

【じゃこ小松菜のふりかけ】

- ①小松菜はゆでて、細かく切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。水気をよくしぼった①の小松菜と、しょうゆ、酒、みりんを入れて汁気がなくなるまで炒める。ごまを加えて仕上げる。
※冷蔵庫で3~4日保存できます。大根菜でも応用できます。

<学校給食費について>

・今年度より、流山市の学校給食費は、市の歳入歳出予算として管理する公会計制度となりました。すでに手続きをしていただいた金融機関より口座振替になりますので、残高不足にならないようご注意願います。

・給食費 4,800円 × 9期 + (給食実施回数 × 単価 - 納入済額)
※1食あたり260円

★ただし今回の臨時休校措置により、6月1日の第1期口座振替は、4,800円から0円に変更となりました。

今年度も、「株式会社メフォス」に調理業務委託をお願いしています。栄養教諭三宅と力を合わせ、安心・安全でおいしい給食作りをしていきますので、よろしくお願いいたします。

