

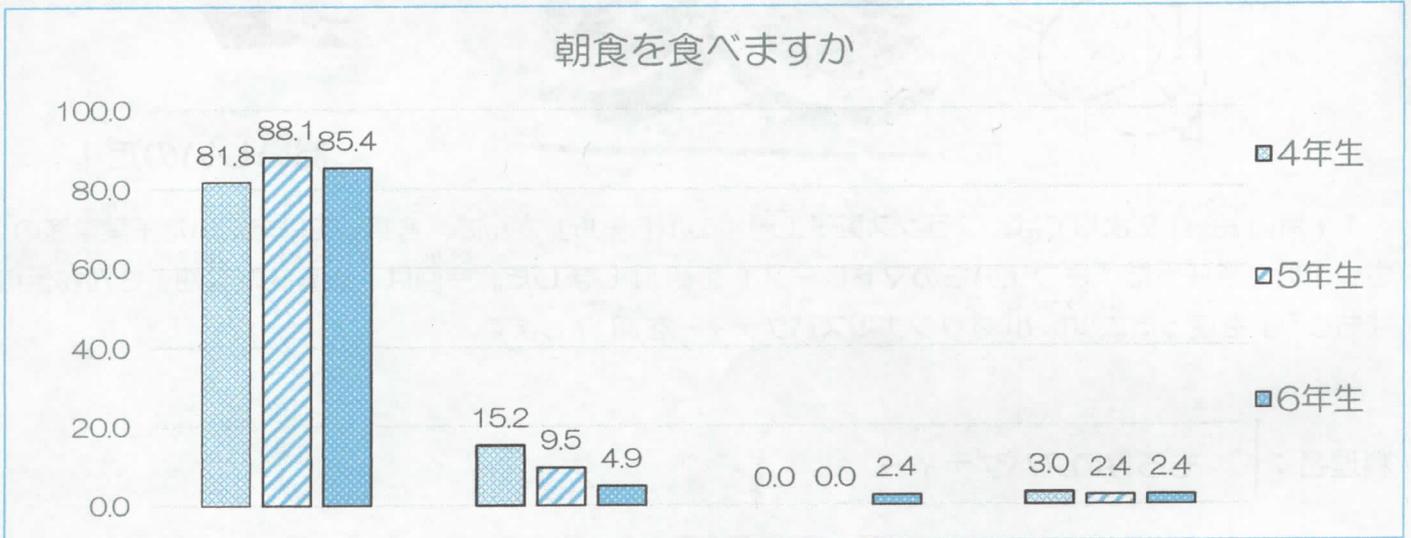
# 給食だより



令和2年12月4日  
野田市立二ツ塚小学校

## 朝食を食べていますか？

野田市栄養士部会が毎年4～6年生を対象に行っている「食生活・給食アンケート」の今年度の二ツ塚小学校の結果をグラフにしました。約8割の児童は朝食を食べる習慣がきちんとしており、野田市食育推進計画では、朝食を毎日食べる児童100%に向けて取り組みを進めています。



毎日食べる      週に1～3日食べないことがある      週に4,5日食べないことがある      ほとんど食べない

## 朝食の内容をふり返ろう。

朝食は、まず「食べること」が大切です。寝ている間に体を動かさず栄養素も脳のエネルギーも空っぽになります。このままでは勉強が身に付くはずはありません。運動をしても集中できず、けがをするかもしれません。脳の栄養は主食となるごはんやパン、麺などの黄色の食品（炭水化物）のみです。黄色の食品をきちんと食べることで脳が目覚めるので、時間がなくても、食欲がなくても必ず食べたい食品です。

朝ごはんを食べて  
エネルギー補給  
イキイキ運動！  
スラスラ勉強！

◎ 今まで朝ごはんも食べなかった人へ ◎

### 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



# パクパクふたさぎレシピ



11月19日は「<sup>み</sup>つけるのだ！<sup>た</sup>べるのだ！」の<sup>めく</sup>恵みを<sup>あじ</sup>味わう<sup>きゅうしょく</sup>給食の日でした。<sup>ちばけんさん</sup>千葉県産の<sup>しょくざい</sup>食材をたくさん<sup>しょう</sup>使用し、<sup>のだし</sup>野田市らしさが<sup>きゅうしょく</sup>つまった給食を、<sup>みんな</sup>みんなでおいしくいただきました。



みつけるのだ！



たべるのだ！

おいしいのだ！

11月の<sup>きゅうしょく</sup>給食だよりは、フランス菓子工房「エルドール」さんに、<sup>こうあん</sup>考案していただいた<sup>ちばけんさん</sup>千葉県産の<sup>さつまいも</sup>さつまいもを使った「<sup>つか</sup>さつまいもの<sup>しょうかい</sup>マドレーヌ」を紹介しました。今回は「<sup>こんかい</sup>坂倉<sup>さくらみ</sup>味噌<sup>そしょうゆ</sup>醤油」さん<sup>ひでん</sup>秘伝の「<sup>つか</sup>もろみ<sup>ふたつかしょう</sup>を使ったニツ塚小<sup>しょうかい</sup>オリジナルスパゲティー」を紹介し

料理名： もろみのスパゲティー

- 作り方：
1. みじん切りにした生姜と、鶏こま肉を炒める。
  2. スライスした玉ねぎを加えて炒める。
  3. かつおだしをとり、2に加える。
  4. 沸いてきたら、わりほぐしたしめじを加える。
  5. 酒、砂糖、もろみを各小さじ1、みりん、しょうゆを各小さじ1/2、塩少々で調味する。（1人分の味付けです）
  6. ななめスライスした長ネギと小松菜を加える。
  7. 味を調べ、ゆでたスパゲティーと合わせる。
  8. バターを加えて仕上げる。

\*もろみの香りがほんのりたよう和風スパゲティーです。分量は参考にぜひ、地元野菜をたっぷり使ってご家庭でも楽しんでください。