

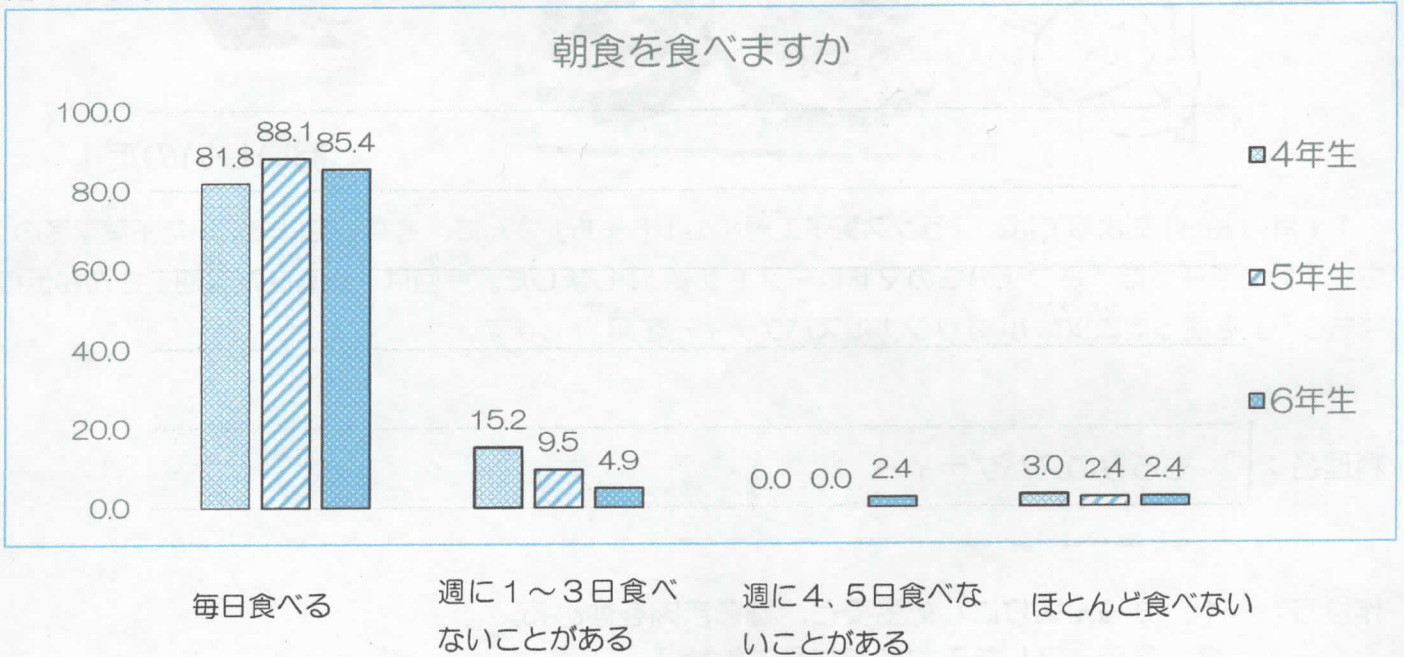
給食だより

12月

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いいることがわかります。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。



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に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！

朝食が食べたくなるポイント

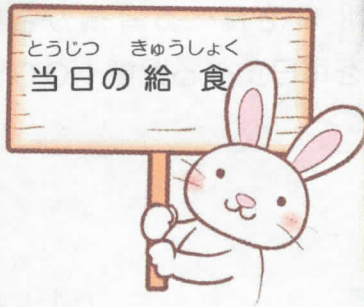
- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



パクパクふたさぎレシピ



11月19日は「^みつけるのだ！^たべるのだ！」の^{めく}のだの^{あじ}恵みを^{きゅうしょく}味わう^ひ給食の日でした。千葉県産の^{ちばけんさん}食材をたくさん^{しょう}使用し、^{のだし}野田市らしさが^{きゅうしょく}つまった給食を、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^{きゅうしょく}給食だよりは、フランス菓子工房「エルドール」さんに、^{こうあん}考案していただいた千葉県産の^{ちばけんさん}さつまいもを使った「^{つか}さつまいもの^{しょうかい}マドレーヌ」を紹介しました。今回は「^{こんかい}坂倉味噌^{さくらみ}醤油^{そしょうゆ}」さん^{ひでん}秘伝の「^{つか}もろみ^{ふたつかしょう}」を使った^{しょうかい}ニツ塚小オリジナルスパゲティーを紹介しします。

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。