

入学・進級おめでとうございます。

期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度が始まります。子供たちにとって入学・進級はひとつの節目であり、新しい体験の連続でもあります。こうした生活に慣れるまで、普段以上に疲れを感じる場合があります。ご家庭での食事は、栄養バランスの良い内容を心がけ体調を整えましょう。

学校給食では、子供たちの心・身の成長・発達を考慮した内容で、安全で美味しい給食が提供できるよう、給食室一同力を合わせて愛情たっぷりの給食作りに取り組みますので、どうぞよろしくお願いたします。

朝ごはんを食べましょう。

朝食抜きは、生活のリズムを乱します。

人は、脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、「明・暗」や「朝食」の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、としゃくは、脳を刺激し、からだは、活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちぶどう糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にする効果を及ぼします。主菜・副菜の整った朝食が望ましいです。



給食より レシピ紹介

材料(4人分)

炒め油	大サジ1
にんにく	少々
しょうが	少々
豚肉	120g
下味	
しょうゆ	少々
酒	少々
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1コ
たけのこ	40g
きゃべつ	240g
ピーマン	1コ

回鍋肉(ホイコーロー)

みそ	大サジ2
テンメソジャン	小サジ1
オイスターソース	小サジ1
酒	少々
塩	少々
しょうゆ	少々
片栗粉	大サジ1
水	大サジ1
ごま油	小サジ1

作り方

- 1、豚肉は、2cm位の一口大に切る。玉ねぎは、うす切り
にんじん、たけのこ、きゃべつ、ピーマンは、短冊切り
にんにく、しょうがは、みじん切り
- 2、みそ、テンメソジャン、オイスターソース、酒を合わせておく。
- 3、フライパンに、炒め油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で香りが出るまで炒め、豚肉を入れ炒め火が通ったらにんじん、玉ねぎ、たけのこ入れふたをし、蒸し煮し野菜が柔らかくなったら、きゃべつ・ピーマンも入れる。
- 4、②の合わせ調味料を全体になじおように、回し入れ味をみて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
仕上げにごま油を入れる。

4月の給食より

9日 赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などで、よく食べられます。これは、赤い色は、邪気を払うという意味があるからです。進級を祝い初日は、赤飯です。

16日 カレーライス

1年生の給食は、人気メニューカレーライスでスタートします。

19日 ジューシー昆布ごはん 沖縄の郷土料理で昆布・豚肉を使っています。

イナムドゥチ

23日 たけのこごはん

今が、旬のたけのこ 柔らかく香りが良いです。普段食べているたけのこは、春取れたものを茹でて保存してあったものです。新学期に出るたけのこに、児童のみなさんがすすくと元気に育つようにとの願いをこめました。

放射能検査を24年3月14日の調理済みの給食で実施し検査結果ができましたのでお知らせします。

測定方法

ゲルマニウム半導体検出器を用いたガンマ線スペクトロメリーによる核種分析法(精密測定)

放射性ヨウ素131	検査結果	検出せず
放射性セシウム134	検査結果	検出せず
放射性セシウム137	検査結果	検出せず