



# 給食だより

平成27年9月1日  
 開進第三小学校  
 校長 土屋信行  
 栄養士 川尻有莉佳

夏休みが終わり、子供たちの元気な声とともに学校生活が始まります。今年は、昨年度よりも暑い日が続き、不安定な天気の日が、多くありました。4月以降の干ばつ等により今年は、野菜の価格が高騰しているため、夏の天候による農作物への被害が心配ですが、夏休み明けも変わらず、子供たちにおいしい給食を提供していきたいと思ひます。

さて、休み中「遅寝・遅起き・朝食抜き」という生活をしていた人は、いませんか。不規則な生活は、休みが明けても授業中「ぼーっ」とする休みぼけの原因になります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムを早く取り戻しましょう。

これから運動会の練習が始まります。水分補給をこまめにするなど、引き続き熱中症にならないよう注意しましょう。

## \*児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年生)\*

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	631	24.1	25.1	349	2.6
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
253	0.39	0.52	26	2.6	4.9
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

## おうちのかたへ

今月の給食費の引き落としは、9月17日(木)になります。  
 残高の確認をよろしくお願いいたします。

未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

## はしの持ち方 レッスン!



1 えんぴつを持つように1本を持つ。

2 点線の部分にもう1本を入れる。

3 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!

### \*今月の給食から\*

9月10日(木)に頭と尾が、そのままついた、さんまの塩焼きが出ます。  
 さんまを上手に食べるコツ

- ① さんまの背中を押す
- ② さんまの真ん中にはしを入れる。
- ③ 上の身を食べ、頭と骨・苦手な人は内蔵を取ってから下の身を食べる。

上手に食べると、さんまをよりおいしく食べられます。おはしの持ち方も、意識しながら、給食できれいに食べられるように、ぜひお家でも練習してみてください。

### ○給食レシピ かつおの香味焼き○



<材料 4人分>

かつお 4切	砂糖 大さじ1と2/3	みりん 少々
しょうゆ 小さじ2	しょうゆ 大さじ1強	水 20cc
しょうが おろし少々	A 七味唐辛子 適量	ごま油 小さじ1
酒 小さじ1	ねぎ 30g(粗みじん)	いりごま 適量

- <作り方>
1. かつおの切り身をAの調味料に漬け込む。(30分から1時間程度)
  2. たれを作る。鍋に砂糖、しょうゆ、水、みりんを入れて火にかけ、煮立ったらねぎを入れて、軽く煮る。七味唐辛子をお好みで入れ、火を止め、ごま油を入れる。
  3. フライパンに油をひき、漬け込んでいたかつおを焼く。
  4. かつおに火が通ったら、2で作ったたれをかけてからめ、火を止める。
  5. 最後にごまをふる。