

食育便り 9月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 山田



9月の給食・
食育目標

◎食生活の見直しをしよう
◎朝食を見直してみよう

2学期、元気にスタートをきろう！！

★こんな生活パターンになっていませんか？★



おすすめ！給食レシピ

シャキシャキ小松菜の混ぜごはん ★29年度給食コンクール優秀賞受賞献立★

《材料：4人分》

○ごはん（茶碗大もり4杯） 800g
○合びき肉 80g
○ひじき（水で戻す） 2g
○小松菜 1/2束
○にんじん 1/4本
○ごま油 大さじ1
○塩 小さじ1/3
○濃口醤油 大さじ1弱
○ごま 大さじ2

《作り方》

①小松菜は、葉の部分を小さく刻み、茎の部分を小口切りにする。にんじんは、千切りにする。
②フライパンを熱しごま油を入れ、にんじんと合びき肉、小松菜の茎とひじきを入れて炒める。
③にんにんに火が通ったら、小松菜の葉の部分を入れてさっと炒め、調味料とごまを入れて水分をとばす。
④ごはん②を混ぜる。

受賞者 灘中学校1年 松宮綺凡さん

【作者のコメント】

小松菜の茎と葉を分けて炒めることで、葉の緑の色がきれいに残りました。小松菜の歯ごたえを残しました。

【使用した県産食材】小松菜（岩国尾津）
ひじき（周防大島）

成分表（1人分）

エネルギー 456kcal 鉄 2.3mg
カルシウム 127mg 食塩 1.1g



《 給食時間の様子 》

平田中学校では、残食をなくすために、給食を食べる時間を確保する取り組みをしています。
「配膳ランキング」を掲示するなどの工夫をして、配膳を速やかにするようにうながしています。

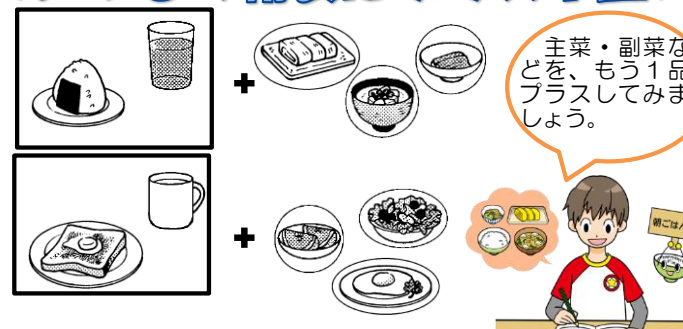


★生活リズム改善チェックシート★

～朝食を食べるために、できることから始めてみよう～

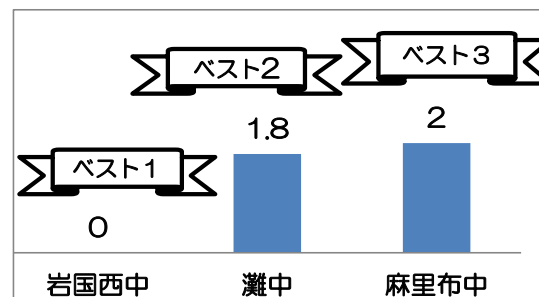
- 夜寝る前2時間は、夜食を食べるのをがまんする。
- 夜寝る前30分間は、パソコン、携帯電話を使うのをがまんする。
- 寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。
- 朝、余裕を持って起きて、朝の光を浴びる。
- 朝食を食べる時間を、20分は確保する。
- 朝食を、バランスよく食べる。

★いつもの朝食にプラス1品★



6月給食の残量が少ない学校ベスト3

1人当たり平均残量g



4月・5月に比べて、残量が増えてきました。和食の日、蒸し暑い日に、残量が多い傾向があります。
給食を残さず食べて、毎日元気に過ごしてください。