

給食だより



令和6年度 11月号
福島市西部学校給食センター

秋もいちだんと深まり、イチヨウやモミジが目を楽しませてくれる季節となりました。秋は旬の魚や野菜、くだものなどおいしい食材がたくさん収穫されます。秋の味覚を存分に味わって冬の寒さに負けない体をつくりましょう。



今月の目標 朝ごはんを食べよう

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、大切な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ごはんだけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使った主菜という組み合わせを意識すると栄養バランスが整いやすくなります。さらに手軽にとれるくだものや牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物 果物	+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト
------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------	---------------------------------

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



🍳 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

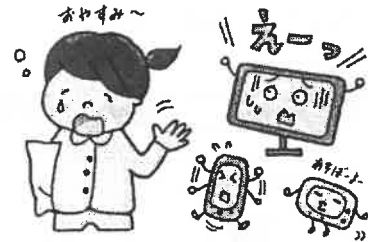
❗ 食べる時間がありません

○まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。
早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



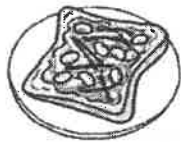
❗ おなかがすいていません

○夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはん、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんできつね汁を作った後、ごはんのせる。

～放射線モニタリング測定結果～

9月17日(火)～10月11日(金)に実施された給食まるごと検査及び原材料の検査結果は、全て「検出せず：10Bq/kg以下」となりました。詳細につきましては、福島市教育委員会のホームページ上でも確認できます。