

本日はお忙しい中、給食試食会にご参加いただきありがとうございます。子どもたちにとって、給食時間が楽しい・おいしい時間になるよう、頑張っていきたいと思っております。ご家庭でもご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

### 給食は教育の一環

### 学校給食の栄養量

家庭での食事も大事

1日に必要な栄養量の1/3、不足しがちなカルシウムは1/2が摂取できる

### 「共食」～だれと食べるかも大切～

朝食時の会話と「自分のことが好きだ」の関係 (小学生)

会話の種類	0%	20%	40%	60%	80%	100%
よく会話をする (n=1831)	21.9%	37.7%	24.8%	15.6%		
たまに会話をする (n=1363)	14.8%	39.7%	30.1%	15.4%		
あまり会話をしない (n=821)	9.6%	34.6%	34.0%	21.8%		
食話しない・1人で食べる (n=804)	13.0%	24.0%	31.9%	31.0%		

参考: 睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査 (平成26年 文部科学省)

**楽しい食卓=心の安定**

### 安心・安全な給食のために

#### 食物アレルギー対応

令和5年度小・中で20名除去対応

宗像市のアレルギー対応マニュアルに沿って、一部除去食を提供しています

学校給食アレルギー対応開始までの流れ

- 医師の診断を受ける
- 「学校生活管理指導表」を学校に提出する
- 保護者との面談を実施する
- アレルギー対応開始

### 朝食は大切とは言われても…

### 食育は家庭と学校の連携が大切

## おすすめ れしぴ

### ナッツごぼう (4人分)

#### 材料

- ごぼう…1/2本(80g)
- ゆで大豆…70g
- 片栗粉…大さじ1
- 揚げ油…適量
- アーモンド…25g

#### 調味料

- ★砂糖…大さじ1
- ★しょうゆ…小さじ2
- ★みりん…小さじ2
- ★水…小さじ1

#### 作り方

- ごぼうをさがきにする。
- ごぼうと大豆に片栗粉をまぶし、揚げる。
- アーモンドと★の調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ごぼうと大豆を③に入れ、タレをからめて出来上がり。

「歯と口の健康週間」に合わせたかみかみメニューです。給食では宗像産の大豆を使っています。





# つくってみよう！あさごはん

## ざいりょう(4人分)



- ・ごはん・・・600g (ちゃわん4杯)
- ・冷凍えだまめ・・・20g
- ・角チーズ・・・1個
- ・しおこんぶ・・・5g
- ・かつおぶし・・・1パック
- ・めんつゆ・・・大さじ1

## えだまめチーズごはん

### 作り方

- ①チーズをちぎる。
- ②すべての材料を混ぜる。

## ざいりょう(4人分)



- ・キャベツ・・・100g (2~3枚)
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・味つけのり・・・5枚
- ・中華スープの素・・・小さじ1
- ・ごま油・・・大さじ1

## きゃべツナサラダ

### 作り方

- ①キャベツ、味つけのりをちぎる。
- ②すべての材料を混ぜる。



詳しい作り方はこちら

(えだまめチーズごはん・きゃべツナサラダ)

## ざいりょう(2人分)



- ・食パン・・・2枚
- ・たまご・・・1個
- ・牛乳・・・1/2カップ
- ・さとう・・・大さじ2
- ・ウインナー・・・2本

## レンジでフレンチトースト

### 作り方

- ①たまごを割り、耐熱容器(温めても大丈夫な皿)に入れる。たまごを溶きほぐす。
- ②①にさとうと牛乳を混ぜる。
- ③食パンを16等分に切る。
- ④ウインナーを輪切りにする。
- ⑤②の卵液に食パンをひたし、裏返してよくしみこませる。
- ⑥ウインナーを入れ、ふんわりとラップをかける。
- ⑦電子レンジ500ワットで5分間加熱する



詳しい作り方はこちら

(フレンチトースト)

## バランスアップ



冷蔵庫でおいしく保存できるよ  
朝の準備が楽に♪



- ・へたをとって洗う
- ・ペーパータオルをひいて並べる
- ・上にペーパータオルをかけ、冷蔵庫で保存する

## プラス1品のこつ

ミニトマトやレタス、バナナ、ヨーグルトなど、加熱せずすぐに食べられるものを準備しておく、朝ごはんを簡単にバランスアップできますよ♪ミニトマトが長持ちする保存法を紹介します。

