

# 給食だより

令和4年度



## 12月号

毎月19日は食育の日

裏磐梯学校給食共同調理場

### 今月の給食のめあて

小学校：バランスよく食べよう。

中学校：冬の健康と食事について考えよう。

## 『朝ごはんについて見直そう週間運動』を行いました！

11月に「朝ごはんについて見直そう週間運動」を行い、毎朝の食事についての調査を実施しました。お家の方からたくさんのコメントをいただき、ありがとうございました。  
小学校の結果についてお知らせします。

### 〈結果〉

		しょうがっこう 小学校
(1)	朝食を食べた人	19名 (100%)
(2)	朝食に野菜を食べた人	16名 (84.2%)
(3)	朝食に汁物(飲み物は含まない)を食べた人	14名 (73.7%)
(4)	昼食以外にだれかと食事をした回数	2回(朝食と夕食)
		1回(朝食または夕食)
		0回
		18名 (94.7%)
		1名 (5.3%)
		0名 (0%)



### おうちの人よりコメント

- ・5大栄養素がとれるように気をつけています。
- ・忙しいと、バランスの良い食事が準備出来ないことがあります。工夫したいです。
- ・野菜をしっかり食べて欲しいと思いますが、サラダだと残すことがあるので、汁物に野菜を多めに入れていきます。
- ・野菜やお肉、お魚など、食材の姿を教えながら、準備することで好き嫌いなくなんでも食べてくれます。

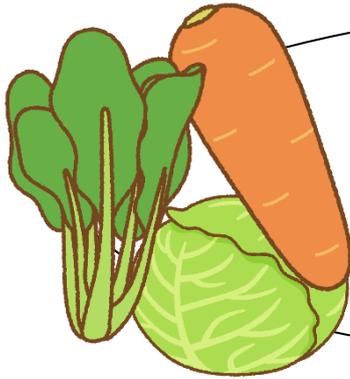
### 栄養士より

小学校では、朝食の摂取率100%という素晴らしい結果でした。おうちのひとからのコメントを見させていただくと、朝はとにかく時間がなく、忙しい!!という声もありましたが、そんな中でも汁物に野菜をたくさん入れたり、5大栄養素を意識したりと工夫をして準備をしてくださっているご家庭も多くありました。

バランスのよい朝ご飯を食べて登校することで、体も心も元気に1日を過ごすことができます。ぜひ継続してください。

# ※ゆで野菜サラダレシピ※

朝食にもぴったり、ゆで野菜アレンジレシピを紹介します。夕ご飯の支度のときや、時間のあるときに、ゆで野菜を多めに作っておき、活用することで朝ご飯の準備の時短となります。ゆで野菜は、1度に多くの野菜をとれることや、いろいろな料理にアレンジしやすかったりと良いことがたくさんあります。是非ゆで野菜を活用して、朝ご飯の準備に役立ててみてください。



## ゆで野菜

彩りや、栄養素を考えて、3種類程度合わせてゆで野菜にしておくことをおすすめします。旬の野菜を使う事で、季節感がでますね。



**山塩サラダ**  
 ○ゆで野菜  
 ・山塩 ひとつまみ  
 ・オリーブ油 小さじ1/3  
 ・こしょう 少々



**塩昆布あえ**  
 ○ゆで野菜  
 ・塩昆布 小さじ1  
 ・ごま油 小さじ1/2  
 ・いりごま ひとつまみ



**フレンチドレッシングサラダ**  
 ○ゆで野菜  
 ・酢 小さじ1/2  
 ・塩 ひとつまみ  
 ・砂糖 少々  
 ・油 小さじ1/3

ドレッシングに使用する、油の種類を変えると味の雰囲気が変わります。  
 (油、オリーブオイル、アマニ油など)

マヨネーズと組み合わせる食材を変えてもGood!!  
 (かつおぶし、すりごま、ツナ、サラダチキンなど)

**マヨチーズサラダ**  
 ○ゆで野菜  
 ・マヨネーズ・・・小さじ1  
 ・ベビーチーズ・・・1個  
 ・塩・・・ひとつまみ  
 ・こしょう・・・少々



汁物にゆで野菜を加えることで、野菜たっぷりみそ汁にもなりますね!!  
 お家の人と一緒にぜひ作ってみてください。

