

食育いっづか



令和4年9月号
文責：飯塚市
栄養教諭・
学校栄養職員

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続いています。暑さの影響で体調をくずしてはいませんか？早寝・早起きはもちろんのこと、朝ごはんをしっかりと食べて残暑に負けず、元気に学校生活を送れるように心がけましょう！

あさ た げんき 朝ごはんを食べて元気に！

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、眠っている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られることで朝の排便を促します。

からだの
体や脳の
エネルギーになる



たいおん
体温が上がる



のう
脳の働きを活発に
する

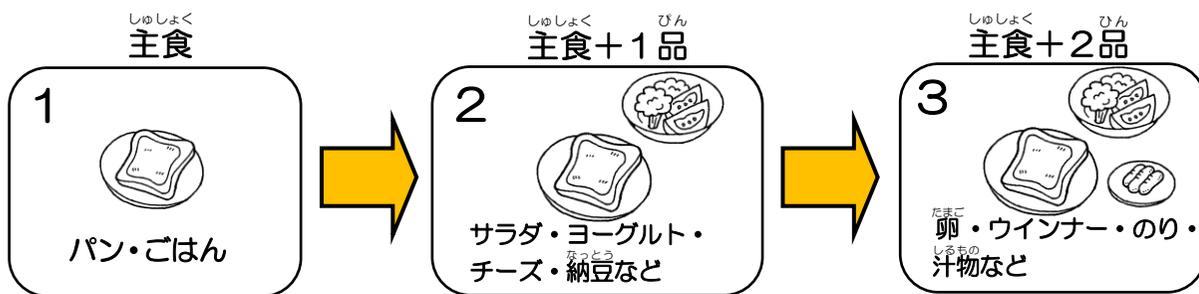


はいべん
排便を促す



あさ 朝ごはんをステップアップ

普段、どのような朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べていない人は、パンやヨーグルトなど、まずは朝ごはんを食べることから始めてみましょう。朝ごはんを食べている人は、主食の他に野菜や肉、魚、卵、果物などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



大切な お知らせ

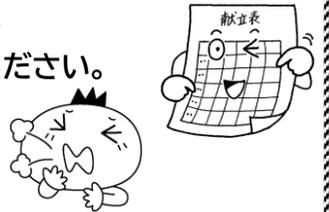
給食による食物アレルギーの新規発症を防ぐために

学校給食で初めて食べた食品により、食物アレルギーを発症する事例があります。

どのような食品でも、初めて食べた時にアレルギーを発症する可能性はゼロではありません。

学校での新規発症を未然に防ぐために、2つのことをお願いいたします。

- 1、毎日の献立にどのような食品が使われているのか献立表でご確認ください。
- 2、今まで食べたことのない食品については、医師などにご相談の上、体調の良い時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。



☆7月26日・8月1日、2日 学校給食調理員研修会を行いました☆

夏休みには給食がありませんが、給食調理員には研修会や給食室の掃除など、たくさんの仕事があります。7月26日に飯塚市内各学校の調理員に、減塩や出汁の取り方などの研修を行いました。また、8月1日、2日は調理員約170人を、4つのグループに分け、衛生管理についての研修会を行いました。2学期からも安全でおいしい給食を提供していきます。

給食レシピ紹介

献立・レシピ
ホームページ掲載中

キムチご飯

今月は、毎年「中3リクエスト給食」にランクインしている「キムチご飯」を紹介します。

《材料：4人分》

- 精米：2合（300g） ㊤（料理酒：小さじ1 塩：少々
- 濃口しょうゆ：小さじ2/3） だし昆布：2cmほど（2g）
- 豚肉スライス：60g ㊦（濃口しょうゆ：小さじ1 砂糖：小さじ1）
- しょうが：4g（一かけ） キムチ：35g 人参：10g ごま油：小さじ1
- 淡口しょうゆ：大さじ1/2

《作り方》

- ① 洗米し、㊤の調味料と合わせた水の量に、昆布を入れて炊く。
- ② しょうがはみじん切り、人参はせん切り、キムチは汁気を切って、ざく切りにする。豚肉は1cmほどに切り、㊦で下味を付けておく。
- ③ フライパンにごま油としょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を炒める。
- ④ キムチ、人参を加え、調味し、炊きあがった①に混ぜ合わせる。



栄養士の
アドバイスです

塩分を控えめにしてもおいしく食べることができるように、給食で実施した後は、調味料などの見直しもしています。少し調味料を減らしても、おいしく食べられるように工夫しました。

☆9月の給食に登場します！ お楽しみに！☆