

令和7年 10月 吉舎学校給食共同調理場







食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみが多い季節ですね。10月は 季節の変わり目でもあるため、体調管理には十分気を付けて元気に過ごしましょう。



毎日楽しく元気に過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」と「運動・食事・睡眠」を 大切して、生活リズムを意識しながら過ごしましょう。毎日決まった時刻に朝ごはんを 食べることで、生活リズムが整いやすくなりますよ。



朝ごはんは 大切なエネルギー源

- 朝ごはんには、脳と体を目覚めさ
- せて体温を上げたり、午前中に勉強
- したり活動したりするために必要
- なエネルギーを補給したりする役 \Diamond
- 割があります。朝ごはんを食べるた
- めには、早起きをして時間にゆとり 🔷 をもつことが大切です。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

- ごはん,パン,めんには、エネル
- ギーのもとにはる炭水化物が多く
- 含まれています。毎日元気にすごす
- ためには、エネルギー源になる食品
- をしっかりとることが大切です。







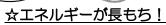




あなたは「ごはん」?「パン」?

ヾ食べること」と「バランス」を意識しよう♪

ごはん



→ご飯に含まれるでん粉はパンよりもゆっくり消化されるので, お昼まで元気にすごせます。

☆おかずと合わせてバランスばっちり!

→みそ汁や納豆、魚、卵などいろいろなおかずを合わせやすいため、 自然と栄養のバランスがととのいやすくなります。





☆手軽に食べれて忙しい朝にぴったり!

→トーストで焼いたり、サンドイッチにしたりと、パパっと準備 できるのがうれしいですね。

☆しっかりおかずをそろえれば、栄養もばっちり!

→たんぱく質のおかず(卵・ハム・チーズ)や、野菜、スープなど を一緒にとるのがコツです。





火いらず! なべいらず! 電子レンジで Let's cook

WESTON ODD TO



卯 1個

キャベツ 1枚

塩・こしょう 少々

つまようじ 1本

ケチャップ 適量

②電子レンジで約1分~2分加熱する。

③お好みでケチャップをかけて完成。

FRONVEU

★材料(一人分)

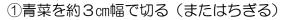
お好みの青菜 1/3 束

すりごま 大さじ 1/2

さとう 小さじ 1/2

しょうゆ 小さじ1

かつお節 1/2 パック



- ②電子レンジで約2分加熱する
- ②調味料、かつお節をかけたら完成!

地場産物の活用

吉舎調理場では、「みらさか農業公社」や「吉舎元気市」から地場産物を仕入れています。一学期もたくさん使用させて頂きました。給食でよく使う玉ねぎは、4月から7月の間に621kg使用しました。これは、去年一年間と比較して87kgも多い量です。水不足や高温によって野菜の栽培が厳しい中、「子供たちに新鮮な野菜を食べてもらいたい!」という思いで一生懸命栽培して頂いております。農家の方に感謝しながら日々の給食に対して「ありがとう」の気持ちをもって食べましょう。

TWEET ICHES

★材料 (一人分)

干物(アジ)1枚水(酒)適量

クッキングシート

①干物を軽くぬらす。(熱を伝わりやすくするため)

②クッキングシートを半分に折り, その間に干物をはさむ。

③耐熱皿の上に②の皮面が下になるように のせ、電子レンジで約4分加熱して完成!



