



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。

朝食をしっかり食べよう

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」を大切に、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なる炭水化物が多く含まれています。毎日元気に過ごすためには、エネルギー源になる食品をしっかり取ることが大切です。



あなたは「ごはん」？「パン」？

ごはん

「食べること」と「バランス」を意識しよう♪

☆エネルギーが長もち！

- 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。



パン

☆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、パパッ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



卵とキャベツのココット

★材料（一人分）

卵 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

- ①器にキャベツを一口大にちぎって入れ、塩こしょうをふる。そのうえに卵を割り、卵黄の中心につまようじで穴をあける。
- 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。

青菜のおひたし 干物を焼いてみよう

★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



- ①青菜を約 3 cm 幅で切る（またはちぎる）
- 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！

★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！

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 621 kg 使用しました。これは、去年一年間と比較して 87 kg 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。

