





# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和元年9月3日

いよいよ2学期が始まりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？  
給食センターでは、夏休み中に体験ツアーや親子クッキングのイベントがありました。  
まだまだ暑い日が続きます。体力が落ちないようにしっかり食べて、運動会の練習も頑張りましょう！2学期も安心してみなさんに食べてもらえる給食を作っていきます。



## あさ 朝ごはん で 3つのスイッチ!

夏休み中の生活はどうでしたか？

夜遅くまで起きていると、次の日、朝起きる時間が遅くなってしまいます。  
『早ね・早おき・朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活のリズムにもどしましょう！



### ①あたまスッキン スイッチ!

脳に栄養が届いて、集中力が高まります。

### ②おなかスッキン スイッチ!

胃や腸がしげきされて便が出やすくなります。

### ③からだぽかぽか スイッチ!

寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動き出します。

### ☆バランスのいい朝ごはん☆

(①～③がそろった食事が理想的です)

①熱や力のもとになる ⇒ 主食  
パン・ごはんなど



②体をつくる ⇒ 主菜  
目玉焼き・焼き魚・ハムなど



③体の調子をととのえる ⇒ 副菜  
野菜サラダ・おひたし・果物など



### うんどう 運動するときに気をつけること

長い時間運動を続けるには、体力が必要です。

運動会の練習で、しんどくならないために、

白ごころからしっかり睡眠と食事をとるようにしましょう。

運動の後は水分補給をしましょう。



### つき み お月見



今年の十五夜は、9月13日です。  
旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。  
この日は「すすき」や「月見だんご」「里芋」などをそなえます。

13日 (金)

<メニュー>

ごはん 牛乳

里芋の煮物 うさぎ型ハンバーグ

おひたし 月見だんご



がっこうきゅうしよく 学校給食 こんだて コーナー

26日 (木)

## スープ煮

野菜はお好みでやわらかく煮込んでください。  
お鍋に入れて煮込むだけなので、お子さんと一緒につくれますね!

【材 料(4人分)】

- フランクフルト..... 2本
- 玉ねぎ..... 1個
- 人参..... 1/2本
- じゃが芋..... 中1こ
- キャベツ..... 1/4個
- パセリ..... 少々
- 鶏ガラスープ..... 150cc

- ★ 塩..... 小さじ1と1/2
- こしょう..... 少々
- 薄口しょうゆ..... 小さじ1
- 白ワイン..... 少々 (なくてもよい)

【作り方】

- ① フランクフルトは輪切りにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 人参、じゃが芋は大きめの一口大に切り、玉ねぎは5mm幅のスライス、キャベツはざく切りにする。
- ④ 鍋にフランクフルトと鶏がらスープを入れて加熱し、灰汁を取る。
- ⑤ ②③の野菜を加え、煮込む。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、★を入れて味を整える。

・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学校 学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
小学生 平均値 ※2	614	15.1	28.1	2.6	336	81	3.4	190	0.34	0.47	21	4.0

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%