

給食だより

平成 26 年 4 月
深谷市立八基小学校



ご入学・ご進級おめでとうございます



桜が咲き、新入学や新学年に進級などで、いろいろな変化の多い時期ではないかと思えます。

新しいスタートのこの季節に、今まで以上にご家庭での手伝いも出来ると良いですね。

低学年生は自分の使った食器を洗い場まで持っていく・お箸をそろえる、
高学年生は家族の食器を洗い場まで下げる、一週間に一度でも茶碗を洗うなど
なんでも構いません。一年間続けられる目標でいいのです。

食事について関心を持ってもらうために、お手伝いはとても良い機会になります。

毎日の学校給食ではこんなことを学びます

★食事のマナー

食前食後のあいさつや食事の姿勢・食器の取り扱い方など正しい食習慣を学びます。

★食事の準備

小学校では、児童全員が順番で給食当番になり準備をします。

★清潔な環境作り

手洗い、清掃、身支度など食事にふさわしい環境を整えることを学びます。

★食品の働きについて

赤・緑・黄色の三つに色分けした食品を通して、体に必要な食品の働きと栄養について学びます。

★郷土食について

昔から培われてきた郷土の食事を通して学びます。



※給食時間は全部で50分です。決められた時間内に配膳や後片付けをします。

みんなで協力すれば、はやく・楽しくできることを学んでいきます。

～今年度も私たちが八基小の皆さんに安全でおいしい給食をお届け致します～

調理員 波田野 祐子 久保 美代子

小林 真綺 寺内 由美子

栄養士 湯澤 朋子

よろしくお願い致します!!!

しっかり朝ご飯を食べていますか？

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。すがすがしいこの時期に、少し早起きをする習慣を身につけ、しっかり朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを食べると、こんなにいいことがあります！

脳力UP！

脳がすっきりして
集中力アップ

体力UP！

体温をあげる
身体を目覚めさせ
持続力アップ

体内リズムUP！

身体のリズムを整える
胃や腸を刺激し、排便を
うながす

《朝食おすすめお手軽メニュー》

◎まいたけとお魚ソーセージのほくほく炒め（4人分）

材料；まいたけ1パック、お魚ソーセージ1本、じゃがいも中2個、バター適量
塩こしょう適量、サラダ油小さじ2

作り方；①じゃがいもはイチョウ切りにしてレンジで約4分間加熱します。

②フライパンにサラダ油とバターを入れあたためます。

③じゃがいもと輪切りにしたお魚ソーセージを入れ炒めます。まいたけも入れて香りがしてきたら塩こしょうで出来上がりです。

◎かんたんお手軽パン

材料；ホットケーキミックス1袋、卵1個、野菜ジュース200ml、ハム、コーン、
チーズ（すべて適量）

作り方；①ホットケーキミックスに卵、野菜ジュースを入れて混ぜる。

②ハム、コーン、チーズを入れる。

③器に入れて、オーブントースターで約5～6分（810W）
お使いのトースターで調節してください。