

12月給食だより

令和6年 桑折町学校給食センター（12月発行）

給食センター見学

10月末に、幼稚園年長組の園児が給食センターを見学しました。



大きい鍋だな～



私たちも調理員さん！
おいしくな～れ♪



<桑折町の子どもたちの朝食摂取状況について>

	幼稚園	小学校	中学校	町内平均
朝食摂取率	97.9%	99.2%	98.7%	98.6%
朝食に野菜を食べた人の割合	46.4%	58.3%	43.3%	49.3%
朝食に汁物を食べた人の割合	51.0%	56.3%	45.0%	50.8%
1人で食事をする人の割合	0%	0.5%	11.3%	3.9%

（令和6年度 朝食を見直そう週間運動 11月結果より）

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝食をおいしく食べるコツは夕食から朝食まで 7～9 時間、時間を空けることです。すると「おなかがすいた～」と空腹感を感じながら朝食をとることができます。また目が覚めてから胃が活動を始めるまでには少し時間もかかります。起きてから 30 分くらい時間をおいて食べ始めるとよいでしょう。早起きして、朝ごはんまでお手伝いや軽い運動、新聞を読むこともよいでしょう。
「早起き」→「空腹で朝ごはん」→「1日元気に活動」→「寝る前は食べない」→「早寝」といった生活リズムをつくりましょう。



上手に書いた絵を頂きました。



食べ物には、赤・黄色・緑の仲間があり、好き嫌い無く食べることが元気な体づくりにつながることを伝えました。

給食センター 人気メニュー

鶏肉レモンしょうゆがけ

【材料】（4人分）

鶏ささみ肉 … 4本
片栗粉 … 適量
揚げ油

しょう油 … 大さじ1
みりん … 小さじ2
さとう … 小さじ2
レモン果汁 … 小さじ2
水 … 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏ささみ肉に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② ★をあわせて火にかける。ひと煮立ちしたものを①にかける。

★

