



食事のマナーを身に付けよう
 小：正しい食事のマナーを知り、会食をする
 中：正しい食事のマナーを知り、楽しい雰囲気づくりをする

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。長い連休もあり、疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事、子どもたちが元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



作ってみませんか？～あぶたま丼～

油揚げと卵を使っているから・・・

【材料（4人分）】

ごはん	適量	A	油揚げ	50g
卵	3個		干しいたけ	3g
かまぼこ	1/3本		砂糖	小さじ2
玉ねぎ	1個		濃口しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/3個		水	30ml
葉ねぎ	1本			
塩	少々			
B	みりん	小さじ1		
	薄口しょうゆ	大さじ1・1/2		
	かつお節	20g		
	水	500ml		



【作り方】

- ① Bでかつおだしをとる。
- ② 油揚げ、干しいたけは千切りにし、Aの調味料で煮込む。
- ③ かまぼこはいちょう切り、玉ねぎ、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ④ ①を沸かし、ねぎ以外の野菜を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が煮えたら、②と調味料を加えてひと煮立ちさせ、とき卵を入れて味を調えた後、仕上げにねぎを加える。
- ⑥ ごはんにかけて、いただきます。

ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん^{えいよう}栄養レンジャーが
きゅうしょく^{センター}給食センターのロビー展に行っ
てきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

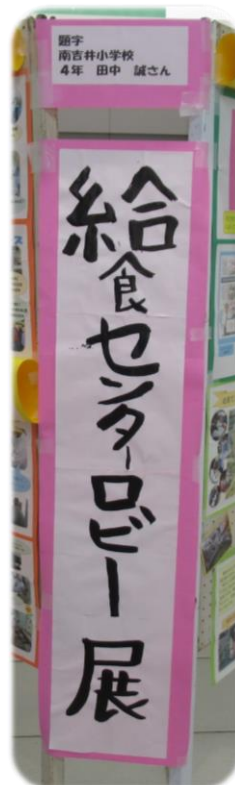
だい^{かい}第6回
がっこうきゅうしょく^{てん}学校給食ロビー展を
かいさい^し開催しました！

ねんど^{まいとしじっし}2017年度から毎年実施している、学校給食ロビー展。
こんかい^{おお}今回も、多くの方々にお越しいただき、ご好評のうちに終わ
りました。ロビー展を通して、地域の方々から東温市の給食
について、幅広く知っていただくことができました！

こんご^{さまざま}今後も様々な機会をとらえて、東温市の給食の取組を
お知らせしていきます！



おい^{きゅうしょくづく}美味しい給食作りの秘密



ぜんこく^{あじ}全国の味めぐり



ちいき^{がっこう}地域・学校と連携した食育の取組



ちさんちしょう
地産地消だより



はいふ
サンプル配布もしました！



のうにゅうぎょうしゅ^{きょうりょく}納入業者の協力によ
り、普段の給食で使用
している給食食材の
さんぷる^{きゅうしょくしよくざい}を、無料配布
しました。

アンケートの感想では、「生産者の畑に
出向いて様々な取組をしている事を知り、
おどろ^{おどろ}驚きました。」「これからも、子どもたちに
おい^{きゅうしょく}美味しい給食を届けてください。」など、
こころあたた^ま心温まるメッセージをいただきました。



お越しいただき、ありがとうございました★