

# 2月給食だより

令和5年2月20日  
倉敷市立第五福田小学校

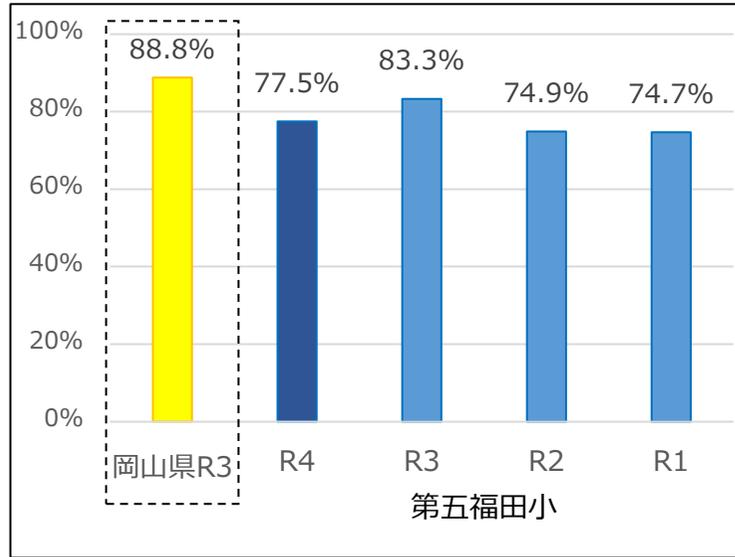
げんき いちにち す 元気(げんき)に一日を過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です！  
まいにち た 毎日(まいにち)食べない人は、まずは何か(なに)食べることから始めましょう！  
あさ た 朝ごはん(あさ)を食べている人は、3つのスイッチがオンになる朝ごはんを目指しましょう！



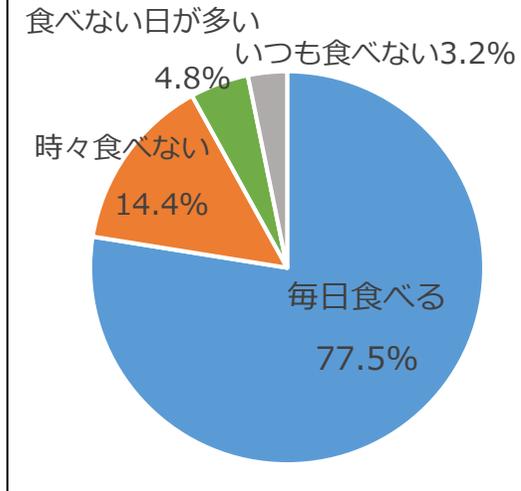
## ちょうしょくちょうさ じっし 朝食調査を実施しました

じどう ちょうしょくせつしゅじょうきょう 児童の朝食摂取状況について、調査を行いました。結果をお知らせします。

ちょうしょく まいにち た じどう わりあい けいねんへん か 【朝食を毎日食べる児童の割合(経年変化)】



ちょうしょく せつしゅひんど 【朝食の摂取頻度】



ちょうしょく まいにち た じどう 朝食を毎日食べる児童は77.5%でした。

ちょうしょく まいにち た じどう わりあい さくねん 朝食を毎日食べる児童の割合は、昨年と比較して減少していました。

あたまのスイッチ

あたまのスイッチになるたべもの

パン ごはん

からだのスイッチ

からだのスイッチになるたべもの

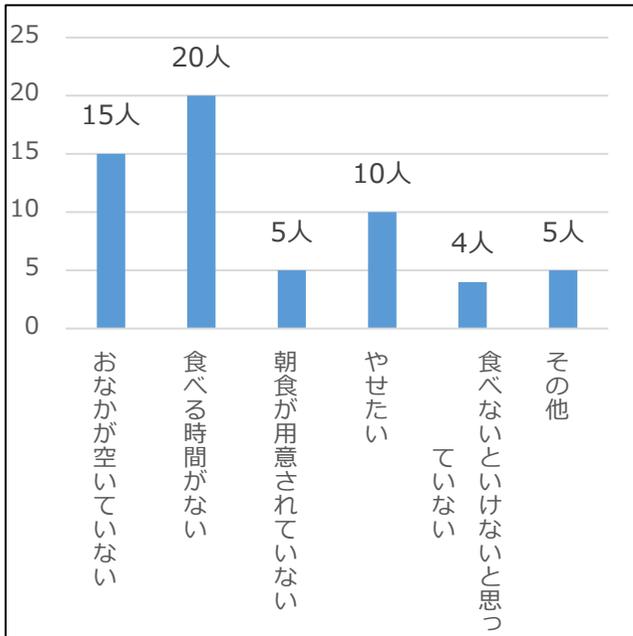
さかな たまご にく

おなかのスイッチ

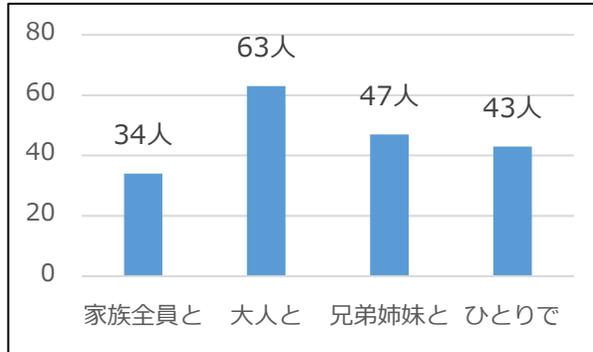
おなかのスイッチになるたべもの

やさい くだもの

ちょうしょく た ちょうしょく ちょうしょく ちょうしょく ちょうしょく 【朝食を食べない理由(複数回答)】



ちょうしょく だれ いっしょ た 【朝食を誰と一緒に食べるか】



ちょうしょく た ちょうしょく ちょうしょく ちょうしょく 朝食を食べない理由は「食べる時間がない」や「おなかが空いていない」が多かったです。寝る時間が遅く、朝起きる時間が遅くなり、朝食が食べられない人もいます。

## どうすれば朝食を食べられるようになるかな？



「おなかが空いていない」

「食べる時間がない」

寝る時間が遅く、朝起きる時間が遅くなっていませんか？夜遅くに食べていませんか？15分でも30分でも早く起きて、何か朝食を食べるようにしましょう。まずは牛乳1杯、パン1個からでも構いません。



「朝食が用意されていない」

簡単な朝食を自分で用意してみましょう。食パンにハムとチーズとレタスを乗せるだけで、赤・黄・緑のなかまが揃った朝ごはんかできあがります。



「やせたい」

ダイエットのために朝食を食べない人がいますが、朝食を食べないと逆に太りやすくなってしまいます。空腹の時間が長くなると、体が栄養分をため込もうとしてしまい、脂肪として蓄えてしまいます。きちんと朝食を食べる方が肥満予防になります。



つくってみよう!



# 給食レシピ

## たまご 卵スープ

【材料 (4人分)】

- ・ベーコン 20g
- ・サラダ油 適量
- ・にんじん 1/5本
- ・たまねぎ 1/3個
- ・えのきたけ 1/2袋
- ・クリームコーン 80g
- ・卵 1+1/2個
- ・ねぎ 1本
- ・鶏ガラスープの素やコンソメ 適量
- ★食塩 適量
- ★こしょう 適量
- ★しょうゆ 大さじ2/3
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 400ml

## 【作り方】

- ① ベーコンとにんじんは千切り、たまねぎは薄切り、えのきたけは2cm、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ③ 具材がしんなりしたら水を入れて煮る。スープの素を入れ、えのきたけも加える。
- ④ 具材に火が通ったら、クリームコーンを加える。  
★で味つけをする。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ときほぐした卵を回し入れ、ゆっくりと混ぜる。
- ⑦ ねぎを入れる。

給食で提供し、大変好評でした。卵をふわふわに仕上げるポイントは、先に水溶き片栗粉を加え、味つけをしたところにとき卵を入れることです。

## くらしき作陽大学のみなさんと給食を食べました!

2月3日(金) 音楽鑑賞会でくらしき作陽大学のみなさんが、演奏をしてくださいました。給食時には、それぞれのクラスと一緒に給食を食べました。子どもたちも学生のみなさんも、楽しい給食時間を過ごしていました。



## 3月の給食予定

3日(金) ひなまつりにちなんで ひなずし・牛乳・菜の花あえ・沢煮わん・ひなあられ

15日(水) 卒業お祝い献立 赤飯・牛乳・さわらの塩焼き・ぬた・桜かまぼこ入りすまし汁

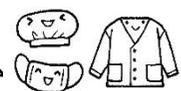
16日(木) 6年生給食最終 ソフトめんチキントマトソースかけ・牛乳・ビーンズサラダ・ケーキ  
※6年生は、13日～16日はマイエプロンで給食当番をします。

22日(水) 1～5年生給食最終 ハヤシライス・牛乳・キャベツとコーンのサラダ・ヨーグルト

※23日・24日は給食がありません。

※1～5年生は、20日と22日はマイエプロンで給食当番をします。

## お知らせ



くらしきちゅうおうがっこうきゅうしゅうきょうどう 倉敷中央学校給食共同調理場では、料理検索サイト「クックパッド」で給食のレシピを紹介しています。参考になさってください。

