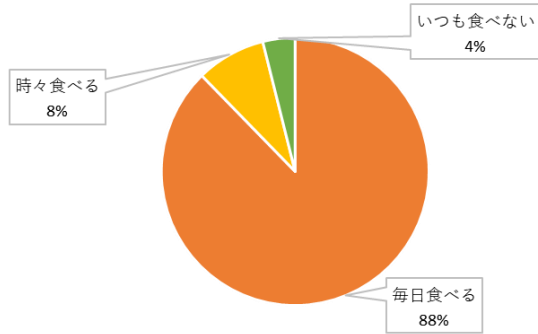


「くう・ねる・あそぶ」

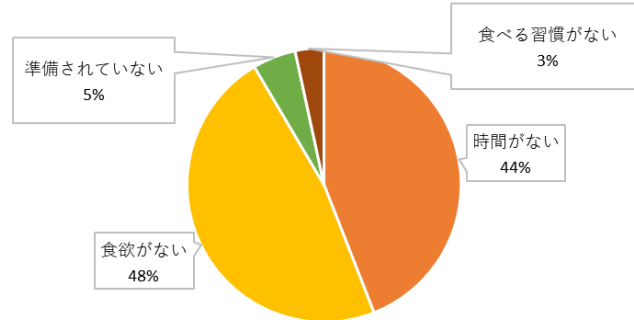
さくらまひがししょうがっこう
桜木東小学校
きゅうしょくしつ
給食室

た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

あさごはんを食べていますか？



あさごはんを食べない理由

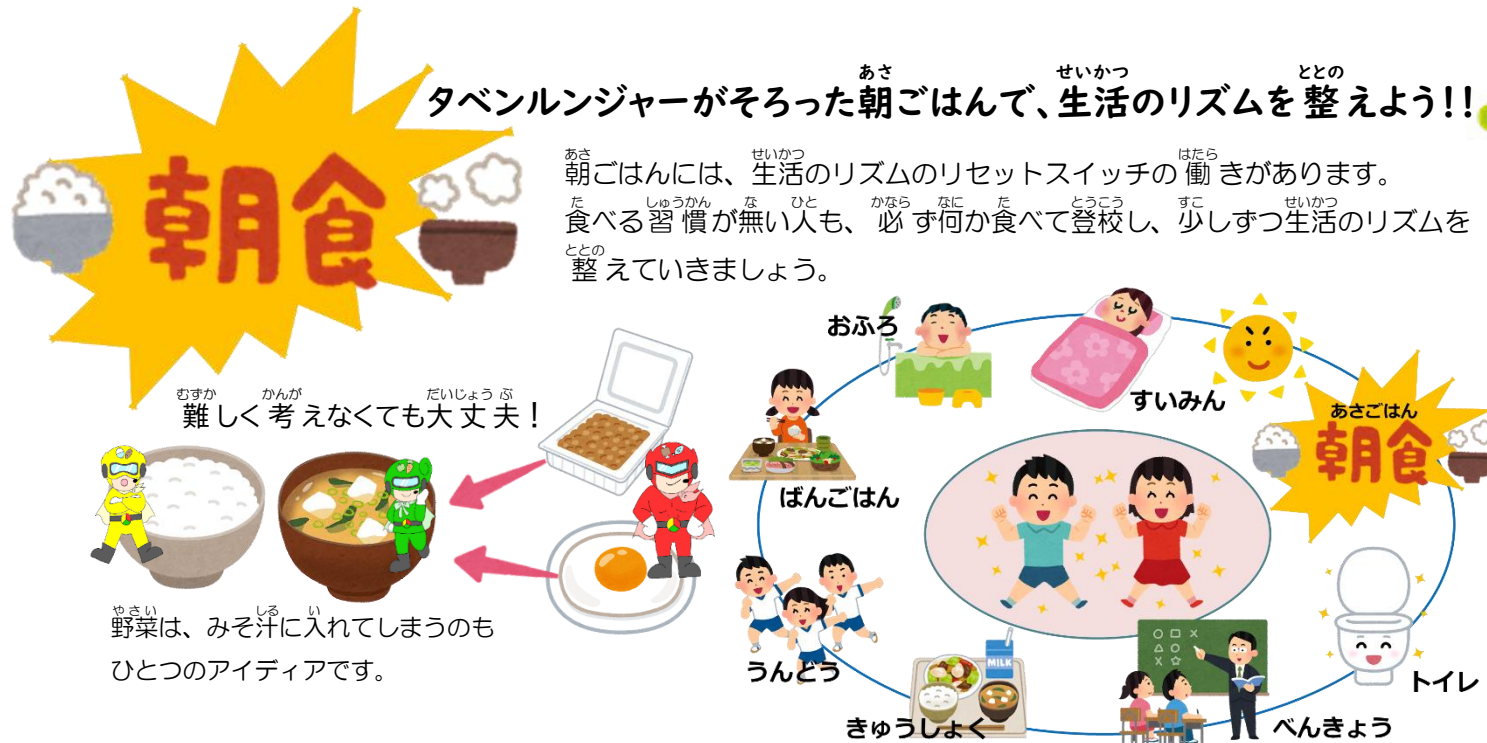


5月に「食育アンケート」を行いました。
ご家庭での食育・生活のヒントになればと思います。

毎日朝ごはんを食べている割合が約88%という実態が見えてきました。「食べない理由」の多くが「時間がない」「食欲がない」と生活のリズムに関係しているようです。つまり、生活のリズムが整うと改善されるかも!? 保護者のみなさまも、朝から「早く起きなさい!」「早く食べなさい!」と言いたくはないですね。(私もそうです。) ぜひ、ご家族で、朝ごはんのことだけではなく、生活のリズムについて、考えてみましょう。

タベンルンジャーがそろった朝ごはん、生活のリズムを整えよう!!

朝ごはんには、生活のリズムのリセットスイッチの働きがあります。食べる習慣が無い人も、必ず何か食べて登校し、少しずつ生活のリズムを整えていきましょう。



あじ しろ 味めぐり・城めぐり

じょうかまち れきし ちいき つた きょうど あじ し
～城下町の歴史と、その地域に伝わる郷土の味を知ろう～

おおさかじょう
9月は「大阪城」

16世紀の終わりに、天下統一を果たした豊臣秀吉が築城したのが「大阪城」です。江戸時代になり、今で言う運送業が発達した大阪は、商人の町となり、江戸へ大量の物が送られるようになり、いつしか「天下の台所」と呼ばれるようになりました。



おすすめおかずもう一品

☆給食献立から人気の料理を紹介☆

じゃがいもの磯がらめ

〈材料〉4人分

ベーコン	30g
じゃがいも	中3個
玉ねぎ	1/4個
青のり	適量
濃口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
酒	小さじ1/2
塩・こしょう	適量
サラダ油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① ベーコンは短冊切り、じゃがいもは角切り、玉ねぎは薄くスライスしておく
- ② じゃがいもを竹串が通る固さにゆでる。(電子レンジでもOK)
- ③ サラダ油でベーコンと玉ねぎを炒め火を弱め、酒、砂糖、醤油を加える。
- ④ 火が通ったじゃがいもを加え③と青のりを絡めて、塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

※多めに作って、朝ごはんの一品にもおすすめです。



がつつたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日



9月1日は、1923年(大正12年)に関東大震災が起きた日です。災害はいつ起こるかわかりません。必要な物資の準備、点検を行い、避難時の生活について話し合い、災害に対する備えをしておきましょう。

食べること……
何から始める? 災害への備え
5年生の家庭科では、炊飯器を使わずに「鍋でごはんを炊きます。」このスキルが身に付くと、もし停電になったときも、保存水と熱源(カセット)などで、温かいごはんを食べることができます。ぜひ、ご家族でも、鍋でごはんを炊く練習をしてみましょう。