

☆ きゅうしょくだより ☆ 1月



伊万里市学校給食センター
小学校用

あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を届けられるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

楽しい冬休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか？栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

1月24日からの給食週間にちなんで 伊万里市学校給食センターの給食ができるまでを紹介します！

けんこうチェックをします



- ・けりをしていませんか？
- ・ねつはありませんか？
- ・おなかのあたりが痛くありませんか？
- ・はきはきはありませんか？
- ・つめはのびていませんか？

はくいに きがえます



おんちゃくローラー
おんちゃくローラーをかけて、ちいさいゴミをとりま。

したしよりしつ

ちょうりしつ

手をあらいます



じどうでアルコールしょうどくができます。



つめブラシをつかって、あらいます。 つめブラシ

～しるもの～



・しるものはおおきなかまをぜんぶで4つつかってつくりま。1つのかまでやく1300にんぶんです！
・なかいしゃもしてよくかきまぜま。

・できあがったら、ふたでかくにんをしながらいかんをします。

えいせいにも きをつけます



・てぶくろがやぶれていないか、こまめにチェックします。

・かみのけがでていないか、こまめにチェックします。

やおやさん

まいにち500kg～700kgのやさいをはいたつてもらいます



さかなを オープンでやきます



・やく5200きれのさかなを、てっぱんやく120まいでやきます。

トラックにつみます



・コンテナがたおれないように、ベルトでしっかりこています。

がっこうに はいたつです



やさいを あらいます



・3つのシンクで3かいあらいます。
・むしやよごれをとりのぞきます。

あじをつけた さかなを てっぱんにならべます



・かわをうえにして、しっかりやけるようにならべます。

さかなに ちょうみえきで あじをつけます



・おいしくあじがつくように、よくまぜます。

・さかながつめたいので、たくさんまぜるのはとてもたいへんです。

やさいを きります



たくさんのやさいをきかいできります。

～やきもの～

ふゆやす あ はやね はやお あさ せいかつ とどの
冬休み明けは、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

冬休みについつい夜更かしをしてしまい、生活リズムがくずれていませんか？ふとんから出るのがつらい時期ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



早寝



早起き



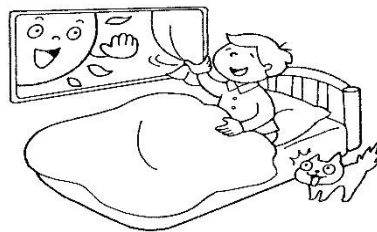
朝ごはん

早起きして朝ごはんを食べるには、まず、早く寝ることがとても大切です！寝ているときに出る「成長ホルモン」は、体を成長させたり、学んだことを定着させるとも大切な働きをしています。

「早起きは三文の徳」と言われるように、早く起きるといいことがたくさんあります。早起きして、朝の光を浴びると、脳から「セロトニン」という物質が出ます。このセロトニンが出ると、昼間元気に活動することができます。

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。午前中元気に過ごせるように、朝ごはんを食べましょう。そのためには、早く起きて朝ごはんを食べる時間を作ることが大切です。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守！



朝の光にはパワーがある！？
朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

～全国学校給食週間が始まります！～

1月24日～1月30日までは「全国学校給食週間」です。毎日みなさんが食べている給食について考える機会にしてほしいと思います。学校給食の歴史などについてお便りでも紹介をします。

かつ こんだて なか きゅうしょく しょうかい
1月の献立の中から、給食レシピを紹介します！

さばのみそ煮		【魚料理】
分量(4人分)		作り方
さば	60g 4切れ	①調味料と水を煮立てて溶かし、しょうがを加えて、さばを静かに入れる。 ②おとしぶたをして、焦がさないように20分位弱火で煮つける。
酒	大さじ1/2	
調味料 米みそ	大さじ2と1/4	
濃口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
	三温糖(砂糖)	大さじ3と1/4
しょうが	5g	
水	100g(cc)	
調理のポイント	・秋はさばがおいしくなる季節です。伝統的な日本の調味料のみそで、甘めの味で煮つけてみましょう。	

切り干し大根のナムル		【野菜料理】
分量(4名分)		作り方
切り干し大根	16g	①切り干し大根、干し茱わかめは水で戻し、歯ごたえがよい程度までゆがく。 きゅうりと赤パプリカはせん切り、かまぼこは短冊に切る。 ②調味料を合わせておき、①と和える。
きゅうり	中1本	
干し茱わかめ	2g	
かにかまぼこ	40g	
赤パプリカ	1/6個	
ごま	小さじ2	
調味料 砂糖	小さじ2強	
酢	小さじ2強	
薄口しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ2	
おすすめポイント	・切り干し大根は、生の大根に比べて栄養価も高いです。	