

◎ 食事をみんなでおいしく食べよう ◎



「共食」で育む 心の豊かさ



共食の効果
共食をすることと関係していること



規則正しい食生活
★ 食事や間食の時間が規則正しい
★ 朝食欠食が少ない

生活リズム
★ 起床時間や就寝時間が早い
★ 睡眠時間が長い

健康な食生活
★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている
★ 健康に関する自己評価が高い
★ 心の健康状態が良い



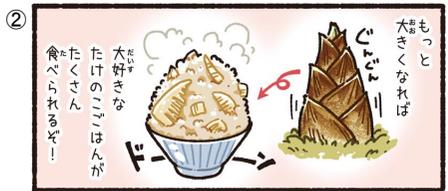
◎ リクエストこんだて ◎

5月は、大平中央小学校の児童が、栄養バランスや季節を考えたリクエストこんだてです。
テーマ「こどもの日」 こんだて：たけのこご飯、牛乳、とりのから揚げ、豚汁、フルーツポンチ

◎ 旬の食材 たけのこ ◎

大きくなあれ

タケノコはとても成長が早く、おおよそ1ヵ月で竹になります。 ※種類によっても違います。



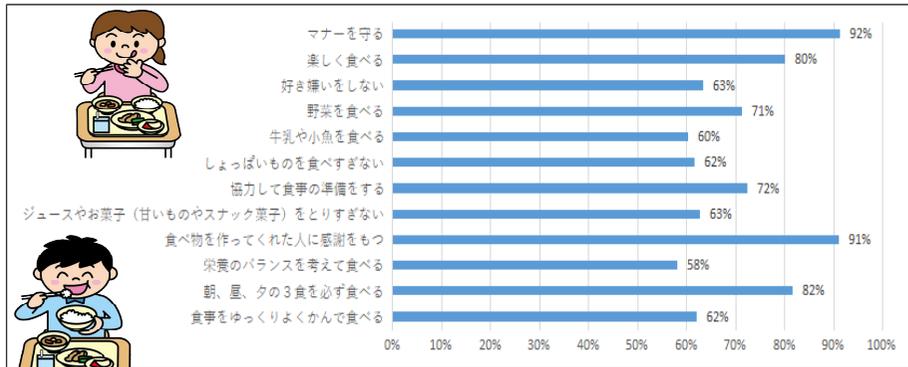
◎ アレルギーに関する研修会 ◎

各小中学校では、児童生徒が安全な学校生活を送るために、アレルギー等に関する研修会を実施しました。大平中学校で実施した緊急時のアクションカードを使ったシミュレーションの様子を写真でご紹介します。



◎ 食生活実態調査結果 ◎

○期間:令和5年1月30日(月)~2月8日(水) ○対象:大平地区小学校5年生 中学校2年生 回収率85.5%
これは「気を付けている」と答えた児童生徒の割合です。今年度は「栄養のバランスを考えて食べる」を増やします。



◎ 給食レシピ紹介 ◎

♪ どりのごまだれ焼き ♪
◇材料(4人分)
・とりも切り身60g 4枚
【タレ】
砂糖 8g
酒 4g
みりん 4g
しょうゆ 16g
・白いごま 4g ・すりごま 8g
◇作り方
① とりも切り身をタレ(砂糖・酒・みりん・しょうゆ)に漬けておきます。
② ①を鉄板に並べて、白いごまと、すりごまをかける。
③ オープンで焼く。
◇おすすめポイント
4月19日のメニューでした。「ごまの風味がおいしかった。」
「甘さとしょっぱさが絶妙でごまが香ばしくおいしかった。」と好評でした。