



食育だより

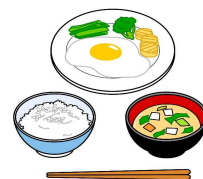
宇都宮市立
峰小学校



9月の給食目標

正しい食べ方をしよう

夏休みが終わり、9月になってもまだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごせるように、早寝早起き、3食しっかり食べるなど、規則正しい生活を心がけましょう。



～朝ごはんを食べよう！～

夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。

朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと、体温が上がらず、気力や集中力がわかなかったり、活発な活動ができなかつたりしてしまいます。



朝ごはんは主食だけでなく、野菜や卵、肉、魚などをバランスよく食べることも大切です。1つの鍋やフライパンで調理したり、前日の残り物に野菜を加えたりするだけでも、簡単にバランスの良い朝ごはんを作ることができます。

作ってみよう！

給食のツナトースト



給食でもおなじみのツナトーストは、みなさんでも簡単に作ることができます。朝ごはんにもおすすめなので、ぜひ作ってみてください。

(材料)

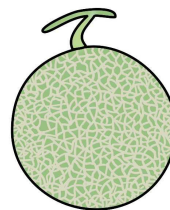
- ・食パン 1枚
- ・ツナ缶 約半分
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・マッシュルーム(水煮スライス) 約5枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・パセリ お好みで
- ・マーガリン 適量

(作り方)

- ① 玉ねぎは長さを半分にうすく千切りまたはスライスし、マッシュルームはみじん切りにする。
- ② 食パン、マーガリン以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ マーガリンを塗った食パンに、②をのせ、オーブントースターで食パンに焼き色がつくまで焼く。

★9月16日に静岡県産クラウンメロンを提供します

農林水産省が公募した事業において、静岡県農業組合で取り扱っているメロンを、宇都宮青果の方を通して、無償提供していただけることになりました。静岡県は、温室で栽培されているマスクメロンの生産が日本一で、その中でも最高級ブランドの「クラウンメロン」を給食で提供します。



メロンは、アレルギー症状を引き起こしやすい果物でもあります。初めて食べるお子さんや、花粉症で特定の果物や野菜を食べると、アレルギー症状が出てしまうお子さんは、特に注意が必要です。お子さんへの声かけと、保護者の方の確認をお願いいたします。



食育だより 4月号の訂正

1食あたりの給食費の金額について誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。
正しくは、「低学年：240円・中学年：250円・高学年：260円」になります。