

9月給食だより

令和7年9月2日発行
佐倉市立印南小学校

子ども達にはあっという間、保護者の皆さんには長かった？夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。保護者の皆さん、毎日の食事づくりお疲れ様でした。献立に迷ったとき、朝ベジレシピを参考にさせていただきましたでしょうか？今月も簡単に作れるレシピを掲載しています。ぜひ取り入れてみてください。

さて、子ども達が夏休みの生活リズムから、学校のある生活リズムに戻すためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。残暑もまだまだ続く予報が出ています。熱中症対策もしっかりと行いながら、元気に登校できるようにしましょう。

給食も3日(水)から始まります。今月は佐倉市の大島梨園さんの梨(豊水と新興)や、大佐倉で農家をしている、たに農園さんのじゃが芋、かぼちゃ、とうがんなど、農家の方から直接購入した食材も多く使用します。しかしながら、豪雨や猛暑の影響で野菜の価格が上昇しています。野菜以外でも、物価の高騰が続いています。急遽、献立や食材の変更をする場合がありますので、ご理解ご協力をお願いします。

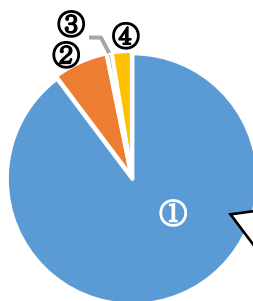
印南っ子の朝食喫食状況

7月15日(火)、朝食について
全校児童にアンケートを行いました。
(165人中156人回答)

朝食は食べますか？



① 毎日食べる	140人
② 週1～3日食べない	11人
③ 週4～5日食べない	1人
④ ほとんど食べない	4人



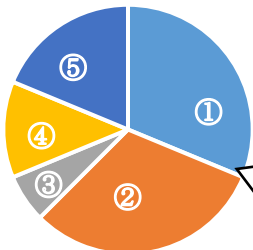
朝食を毎日食べている児童は89.7%でした。週1～3日食べない児童は7.1%、週4～5日食べない児童は0.6%、ほとんど食べない児童は2.6%でした。

朝食を食べない理由は何ですか？

※食べないことがある児童のみ回答



① 朝起きられない	4人
② おなかがすいていない	6人
③ 朝食が用意していない	3人
④ その他 (面倒くさい、嫌いな物があるから)	2人
⑤ 無回答	3人



朝食を食べない理由は、おなかがすいていない、朝起きられない、朝食が用意していないの順となっています。生活リズムとの関係もありそうです。

朝食の内容について



① 主食 (ご飯、パン、麺、シリアルなど)	116 人
② 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品など)	53 人
③ 副菜 (サラダ、和え物、汁物など)	25 人
④ 果物	16 人
⑤ 乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズなど)	50 人
⑥ 乳製品以外 (ジュース、水、お茶、乳飲料など)	22 人
⑦ その他 (ゼリー、ケーキ、チョコパン、ドーナツなど)	30 人

朝食の内容については、主食となるご飯、パンを食べていますが、ご飯よりパン(菓子パン)を食べている児童が多い印象でした。

組み合わせでは、主食と乳製品の組み合わせや主食と乳製品以外の朝食を食べている児童が多く、副菜や果物を食べている児童は少なかったです。主食・主菜・副菜・果物・乳製品が揃った理想的な朝食を食べている児童は1人でした。

みんながそろえば
栄養満点！



朝食を毎日食べている児童の割合が、昨年の87.2%に比べ2.5ポイント増えました。一日でも食べない日がある児童の割合は、昨年の12.8%に比べ今年は10.3%で、2.5ポイント減りました。

また今年は、昨年に比べ朝食で主菜や乳製品を食べている児童が増えました。保護者の皆さんが栄養バランスを考えてくださっていることを感じました。しかし、副菜を食べている児童は残念ながら減っています。朝・昼・夕の3回の食事一日に必要な栄養をバランスよくとるために、朝食にもう1品プラスしてみてください。

給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりとちくわのおかか和え

<材料 4人分>

きゅうり	2本
ちくわ	4本
かつお節	8g
A	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1
	和風だしの素 小さじ1/4
	おろし生姜 小さじ1/2

<作り方>

- ①きゅうりはヘタを切り落として縦半分に切り、薄い斜め切りにする。ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- ②ボールに、Aの調味料を入れて、よく混ぜる。
- ③②のボールに、きゅうり、ちくわ、かつお節を入れて、よく混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やして、味を馴染ませる。

火を使わずに作れるため、暑い日にも作りやすいメニューです。



- ★せん切りにしたミョウガやしそ、ねり梅を入れると、さらにさっぱりと食べられます。
- ★めんつゆを使うと、味付けが簡単です。

おすすめ！

夏野菜を
食べよう♪

