

9月給食だより

令和6年9月3日発行
佐倉市立印南小学校

今年の夏も酷暑でしたね。ゲリラ豪雨や台風の影響もあり、農作物に影響がでないか心配です。令和5年度産のお米もスーパーでは売り切れているようで、給食のお米は大丈夫か…とJA千葉みらいの担当の方に問い合わせたところ、学校給食用のお米は確保してあるので心配ないとのことでした。令和6年度産の新米も早ければ10月中旬には給食で使用できるそうです。給食では佐倉市産のこしひかり「めしあがれ」を使用しています。農家の方々が一生懸命作った農作物を感謝して食べてほしいと思います。

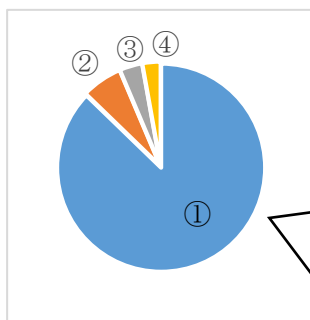
さて、夏休みも終わり学校生活がスタートしました。子ども達が夏休みの生活リズムから、学校のある生活リズムに戻すためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。残暑もまだまだ続く予報が出ています。熱中症対策もしっかりと行いながら、元気に登校できるようにしましょう。

印南っ子の朝食喫食状況

7月10日(水)～16日(火)に、全校児童に朝食についてアンケートを行いました。(158人中141人回答)

朝食は食べますか？

① 毎日食べる	123人
② 週1～3日食べない	9人
③ 週4～5日食べない	5人
④ ほとんど食べない	4人

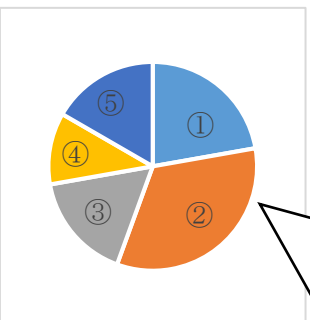


朝食を毎日食べている児童は87.2%、週1～3日食べない児童は6.4%、週4～5日食べない児童は3.5%、ほとんど食べない児童は2.8%でした。

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	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)	125 人
② 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品など)	36 人
③ 副菜 (サラダ、和え物、汁物など)	29 人
④ 果物	14 人
⑤ 乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズなど)	46 人
⑥ 乳製品以外 (ジュース、水、お茶、乳飲料など)	23 人
⑦ その他 (ゼリー、プリン、ケーキ、ドーナツなど)	32 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朝食を食べている児童は 2 人でした。

朝食を一日でも食べない日がある児童の割合が全体の 12.8%もいることがわかりました。給食の時間まで半日以上空腹が続いていることになります。これでは、思い切り体を動かしたり、集中して授業を受けたりすることが難しいのではないのでしょうか。

また、朝食を食べる習慣はありますが、その内容については偏りがあることがわかりました。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、朝食の内容を見直してみましょう。



佐倉市学校栄養士会

「朝ベジ」・・・朝ごはんにベジタブル！

今までの朝ごはんに野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんグリルサラダ

<材料4人分>

れんこん（5mmいちょう切）	中1/3本
さつま芋（5mmいちょう切）	中1/3本
ベーコン（短冊切り）	40g
オリーブオイル	大さじ1と1/2
にんにく（みじん切り）	1 かけ
乾燥パジル	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
食塩	小さじ1/4
こしょう	少々



<作り方>

- ①ボウルにすべての材料を入れて和える。
- ②耐熱皿に広げて200℃で10～15分焼く。

* トースターや魚焼きグリルでも焼けます。
(火加減は強めで、様子を見て調節してください)
* ソーセージや鶏肉、豚肉でもおいしくできます。
* れんこんやさつま芋は、きれいに洗って皮付きのまま調理すれば、時短で栄養価もアップ！

切って、和えて、グリルにいれるだけの簡単レシピです♪