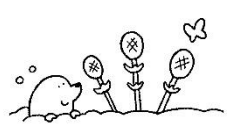
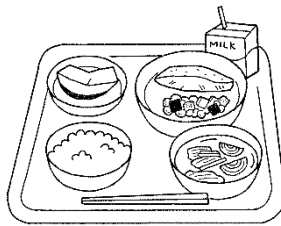


# 4月 給食だより



令和5年4月6日  
台東区立忍岡中学校  
校長 金栄 晃弘  
栄養士 須田 沙織

御入学、御進級おめでとうございます。美しい桜が咲き乱れる中、新年度が始まりました。中学校の三年間は、心も体も大きく成長する時期です、皆さんが元氣な毎日を過ごせるように、給食を通して健康づくりのお手伝いをしていきます。なるべく好き嫌いをせず、ルールを守って食事をしましょう。  
給食の調理業務は、有限会社 朝日屋に委託しております。



## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

## 朝食を食べて脳に栄養を

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギーにして働いています。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食材からできるため、まず主食をきちんと食べることが大切です。そしてそのブドウ糖を使うために様々な栄養素が必要になるので、主菜や副菜などもバランス良く食べましょう。

### 朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

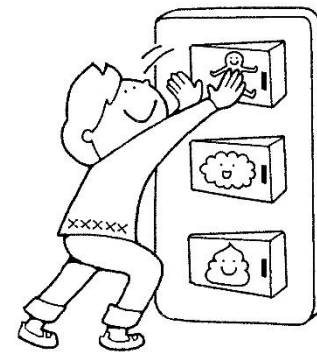


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



### つくってみよう♪ 朝食レシピ

<p><b>豆のピザトースト</b></p> <p>①ケチャップをパンに薄くぬる。 ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。</p>	<p><b>じゃこレタス焼きめし</b></p> <p>①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。 ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてざっと炒める。</p>	<p><b>厚揚げみそキャベツ丼</b></p> <p>①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。</p>
--	---	---

### 登校前に 毎日朝ごはん



### \*ごあいさつ\*

はじめまして。4月より忍岡中学校にきました、栄養士の須田 沙織です。  
みなさんが楽しみになるような、安全でおいしい給食を目指して頑張ります。見かけたときはぜひ声をかけてもらえるとうれしいです。よろしくお願ひします。

