

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

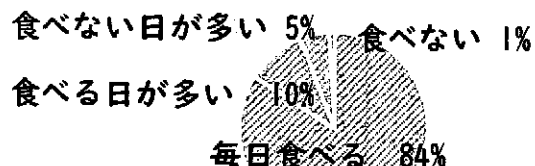
心地よい秋の風を感じる季節になりました。

10月より緊急事態宣言が解除となり、学校生活は少しずつ活を取り戻してきました。給食時間は、今後もルールを守りながら過ごしていきます。

気温の変化が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズムをくずさないよう、「早寝・早起き・朝ごはん・朝のお便り（うんち）」をこころがけて、元気に過ごしましょう。

◆御所見小 朝ごはんアンケートより

1～6年生全員実施 全校平均（％）



「朝ごはんアンケート」は、市内小中学校で毎年実施しているものです。今年の御所見小の結果は、毎日食べて登校する児童が84%、食べる日が多い児童を合わせると94%の児童が概ね食べているという結果でした。とはいっても、「食べない日が多い」児童と、「毎日食べない」児童を合わせると、6%（約30人）の児童が午前中の授業を空腹で受ける日が頻繁にある状況です。

お腹が空いていないとか、時間がないなど、様々な理由があるようですが、午前中の活動のためのエネルギーを得られないままで学習していることは見逃せません。食べられない原因を解消しよう生活を見直し、朝ごはんを食べて登校できるとよいですね。『まずは、必ず食べる習慣を』 ◎ご家庭でのご協力をお願いいたします。

2021年10月号
保護者のみなさまへ



レシピ紹介 ～10月の献立より～

マーボー豆腐（4人分）

油	小さじ1	①豆腐は1.5cm角に切り、水気をきる。
しょうが	1片	しょうが・にんにく…みじん切り
にんにく	1片	長ねぎ…小口切り
豚ももひき肉	200g	②調味料を合わせておく。
トウバンジャン	小さじ1/2	③なべに油をひき、しょうが・にんにく・トウバンジャンを炒め、豚ひき肉を炒める。
さとう	大さじ1	④③に調味料とスープを加え、火が通ったらとうふを加え煮る。
しょうゆ	大さじ2強	⑤水とき片栗粉でとろみをつけ、長ねぎを加える。
赤みそ	大さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ1/2	
さけ	小さじ2	
パプリカ	少々	
豆腐	750g	
ながねぎ	1本	
片栗粉	小さじ2	
スープ	150cc	

※学校ではスープはガラでとります。
市販の場合は塩分を加減して下さい。

人気のマーボー豆腐です♪
意外と身近な材料で出来ます。
ぜひ一度お試しください(´▽｀)

じゃこトースト

（ ）内は目安量です

食パン	4枚	①たまねぎ…みじん切り
しらす	(大さじ4) 40g	②しらすから青のり粉までの材料を混ぜる
たまねぎ	50g	
ピザ用チーズ	(大さじ2) 25g	③食パンにのせてオーブンで焼く
マヨネーズ	(大さじ2) 25g	
白いりこま	(大さじ2) 5g	
青のり粉	0.75g	
	(大さじ1) 10g	

とっても簡単です！朝ごはん・おやつにいかがですか♪
給食では、藤沢の海で採れたしらすを使用しました！

