

9月 給食だより

令和5年度 甘楽町学校給食センター

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人はいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

給食目標

朝食の役割について知ろう

夏バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるためには？



寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。

朝ごはんを食べないと...

- 体温が低い状態が続き、元気に活動できない。
- 脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。
- 栄養バランスがくずれ、おやつを食べすぎなどで太りやすくなる。



かんたん！朝ごはん【たっぷり野菜ココット】

【材料4人分】

たまご 4個
たまねぎ 1/2個
にんじん 1/4本
キャベツ 1/8玉
ツナ 1缶
スライスチーズ 4枚
しょうゆ 大さじ1
塩・こしょう 少々
ケチャップ 大さじ1

- ①たまねぎはうす切り、にんじん・キャベツはせん切りにする。
- ②ボールに野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③耐熱容器に②を入れて中央をへこませて、たまごを割り入れる。黄身に穴を2～3か所入れる。
- ④電子レンジで3～4分加熱する。ケチャップ添える。



“くるみ”が食物アレルギー表示されるようになります。

アレルギーを引き起こす物質をアレルゲンといいます。アレルゲンのうち、「患者数の多い」「重症化しやすい」などの理由で、原材料や添加物に含まれていれば必ず表示されるものが決められています。



えび



かに



小麦



そば

これまでは7品目でしたが、新たに【くるみ】が追加されました。

下の点線内の20品目は、表示が推奨されています。
(必ず表示しないとイケないものではないので、アレルギー表示がされないこともあります。)



くるみ



たまご



乳



落花生

【表示が推奨されている食品】

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

ご注意ください！

全ての商品の表示の切り替わるのは、令和7年4月1日からです。
※令和7年3月31日までは表示切替えを行う期間とされているため、くるみが含まれていてもアレルギー表示がされていない可能性があります。

給食で原則使用しない食品



そば



落花生
(ピーナッツ)



カシューナッツ



ピスタチオ



くるみ



ペカンナッツ

有機野菜の生産農家の方と学校訪問を行いました。

6月より給食でも有機野菜の使用が始まったことを受けて、7月6日：甘楽中3年生、7月12日：小幡小6年生、7月19日：新屋小4年生に4時間目や給食の時間に有機野菜の生産者の方と訪問しました。地産地消についてや野菜作りについて、話を伺いました。子どもたちからも、質問がたくさん出てお互いの理解が深まる貴重な機会となりました。8月31日は福島小に訪問の予定です。

