

# School lunch 第4号

2022.9

2学期が始まり、しばらく経ちました。徐々に学校がある日の生活リズムに戻ってきただしょうか？今月の学校掲示の給食資料のタイトルは「生活リズムを整えよう」です。規則正しい生活リズムを整えるためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

朝ごはんの3つのスイッチ  
食べるとこんな良いことがあるよ

## 脳の目覚ましスイッチ

頭(脳)に栄養が届き、  
しっかり学習できる。



## 体の目覚ましスイッチ

体が温まって、元気に  
活動できる。



## おなかの目覚ましスイッチ

胃や腸が動き出し、うん  
ちが出ておなかがすっき  
りする。



がつ せいかつ とどの  
**9月 生活リズムを整えよう**

毎日健康に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい「生活リズム」をつくるのが大切です。

**早寝・早起き**  
毎日、決まった時間に寝て、起きるようにしましょう。  
早寝・早起きをし、朝の光を浴びると体のリズムが整います。

**朝ごはん〜3つの目覚ましスイッチ〜**

①脳の目覚ましスイッチ  
頭(脳)に栄養がとどき、  
しっかり学習できる。

②体の目覚ましスイッチ  
体が温まって、朝から  
元気に活動できる。

③おなかの目覚ましスイッチ  
食べ物を食べることで、おなか  
(胃や腸)が動き出しうんちが出  
やすくなる。

バランスのよい朝ごはんをとりましょう！

副食  
野菜・いもなどを  
使った料理

副食  
肉・魚・卵・大豆製品  
などを使った料理

主食  
ごはんや  
パンなど

副食  
スープや  
みそ汁など

## 学校掲示の給食資料

### 【理想の朝ご飯】

いくつ当てはまるかチェックしてみよう！

- ご飯・パン・めんなどの主食を食べている
- 肉・魚・大豆・卵などのおかずを食べている
- 野菜を食べている
- 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べている



9月13日(火)の給食は、「麦ご飯・牛乳・木の葉どんぶり・チンゲン菜のごま炒め・【あさりのしぐれ煮】」でした。(【 】は中学校のみ)

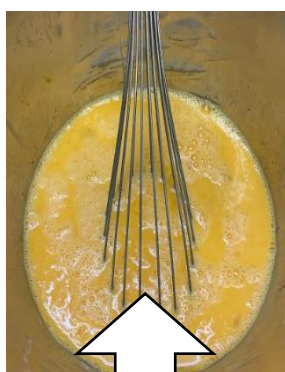
木の葉どんぶりはかまぼこや油揚げなどを具材とし、卵でとじた献立で、子どもたちにも人気のメニューの一つです。給食センターにはこの日、31kgの卵が納品されました。計算すると、約450個以上の卵が納品されてきたこととなります。それを、調理員さんは一つ一つ手作業で割ってくれています。この日卵を割るのにかった時間はなんと30分以上！…感謝したいですね。



卵専用のエプロン、  
使い捨て手袋をつけ  
ての作業。



卵の殻が入っていな  
いか、鮮度も確認。



卵液に、きちんと混ぜ  
られているか、とても気  
を使うんだそうです。



卵液を流し入れ、完成。手作業の卵  
割作業は大変ですが、卵はフワフワ  
の状態です。