

大須賀まんてん便り



19日は「食育の日」

平成27年11月 1日
掛川市大須賀学校給食センター

朝ごはんをしっかりと食べましょう

～頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果～



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいはいかがでしょうか。

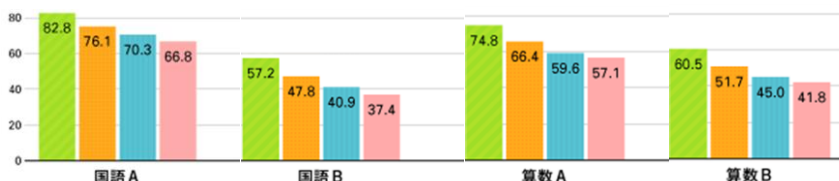
朝ごはんて学力UP↑ 体力UP↑

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」

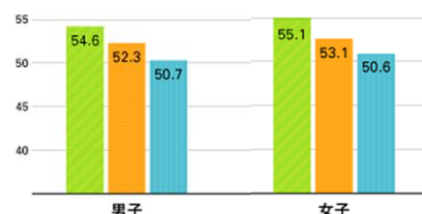


毎日食べている どちらかといえば食べている あまり食べていない 全く食べていない



朝食の摂取と体力合計点との関係

文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」



毎日食べる 時々食べない 毎日食べない

教えて！給食レシピ！

☆いかとひじきの甘辛煮☆

<材料 4人分>

- ・いか 1ばい
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・芽ひじき 10g
- ・砂糖 小さじ1
- ・トマトチャップ® 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・水 大さじ3

<作り方>

- ① 角切りにしたいかに片栗粉をまぶし、170℃くらいの油で揚げる。
- ② 芽ひじきを水で戻し、砂糖・しょうゆ・水を加えて煮る。
- ③ ②が煮上がったらかチャップを加える。
- ④ ③に①を加える。



いかを鶏肉に代えてもOK！
ひじきをケチャップで煮ることで、
ひじきが苦手な子も食べやすいようです。

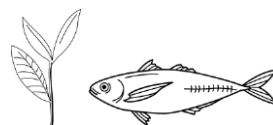
10月の給食に登場した献立から、
レシピを教えて欲しいといただいたので
紹介します。

今月の選定物資は

『あじのお茶フライ』

あじにお茶を使ってフライにしました。11月8日は掛川お茶の日です。お茶は飲むだけでなく、料理にもつかえます！大須賀学校給食センターでは、4日の給食に実施します。

お楽しみに！！



掛川市教育委員会 学務課から

お知らせ

平成27年9月24日～平成27年10月16日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。
不明な点等は、学務課 学校給食係 (Tel21-1155) にお問い合わせ下さい