

11月給食だより

相馬市立桜丘小学校
令和4年10月28日

11月14日(月)~11月18日(金)は、
「第2回朝食について見直そう週間」です！

おすすめ

ステップアップ朝ごはん

何も食べていなかった人は…
まずは何か食べることから
始めましょう！

1品だけ食べている人は…
主食+おかずを
食べましょう！

食べているけれど野菜が少ない人は…
サラダや野菜たっぷりの
汁物を食べましょう！

すでにばっちり朝ごはんの人は…
果物や乳製品を追加すると
さらに栄養価アップ！

野菜がとれる朝食メニュー (分量：4人前)

ピザトースト

食パン4枚・ベーコン40g・たまねぎ1/2コ
ピーマン1/2コ・マッシュルーム20g
コーン20g・ケチャップ(ピザソース)大さじ4
ミックスチーズ60g

<作り方>

- ①ベーコン、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンを炒めてケチャップまたはピザソースで味付けをする。
- ②①を食パンにのせてその上にチーズをのせてトースターで焼く。

うめ五目納豆

納豆2パック・ねぎ1/4本・ほうれん草1株
キャベツ20g・にんじん15g・ベビーチーズ1個
かつお節少々・しょうゆ小さじ1・ねりうめ少々

<作り方>

- ①ねぎは小口切りにする。ほうれん草、キャベツ、にんじんはゆでてみじん切り、ベビーチーズは7mm程度の角切りにする。
- ②①をすべて混ぜ合わせ、しょうゆ、かつお節、ねりうめを加えてお好みの味付けにする。
- ③②と納豆を混ぜて、ご飯の上にかけて食べる！

11月23日は 勤労感謝の日

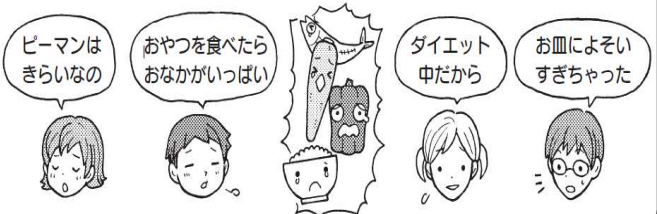
勤労感謝の日とは、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭」というものでした。今は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味になっています。おうちの人や、食べ物を育ててくれた農家の人、ご飯を作ってくれた人、食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちを持っていただきましょう。



食べ物をごみにしないで

せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか？



おしらせ

◎お弁当の日

・16日(水) 18日(金)

◎給食・弁当なしの日

・10日(木)

