



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育 だより

# ごはん まあだ!?

令和3年度1号 朝倉郡学校給食会

新年度がスタートしました。学年が1つ上がって、少し成長した子どもたちの笑顔は、新生活への期待でいっぱいのように見えます。今年度も、学校生活を元気に楽しくおくれるように、安全でおいしい給食づくりに努めていきます。よろしくお願いいたします。

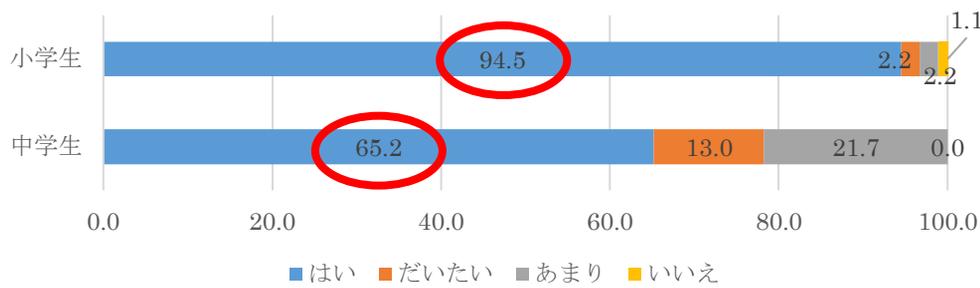
## 東峰学園のみなさん！朝ごはんの実態、知っていますか？

東峰学園では、毎学期「学校評価アンケート」を実施しています。そのアンケートには「朝ごはん」についての質問が小学部・中学部ともに含まれています。下図は3学期のアンケート結果です。全国と福岡県のデータと比較して学校の現状を知っていきましょう。

東峰学園 「朝ごはんを食べている」(%)

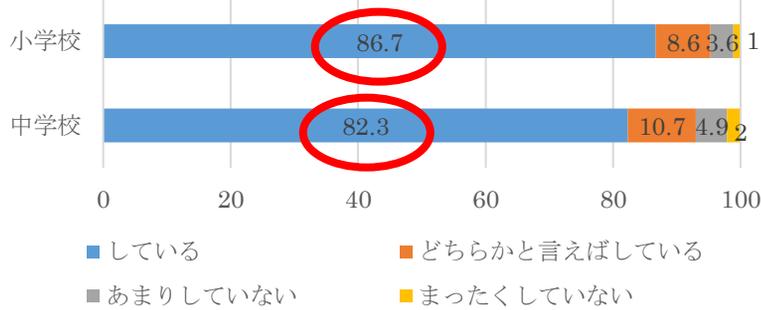
注目!

グラフを比べてみると・・・

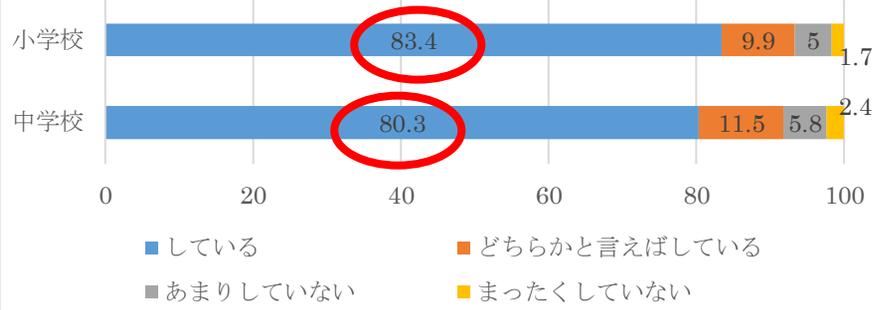


- ・福岡県は全国平均を下回っている。(これは、毎年課題になっています)
- ・東峰学園は、小学校は福岡県よりも上回っており、朝ごはんを食べてきている人がほとんどである。
- ・一方、中学生は下回り、かなり低い割合になっている。4月はどうなっているか気になります。

全国 「朝ごはんを毎日食べていますか」(%)



福岡県 「朝ごはんを毎日食べていますか」(%)



参考：(全国・福岡県)全国学力・学習状況調査より

エスロン野菜たっぷり、朝からビタミンチャージ！  
ミネストローネ



### 【材料】4人分

- ベーコン・・・30g
- 玉ねぎ・・・100g
- にんじん・・・30g
- セロリ・・・20g
- キャベツ・・・100g
- じゃがいも・・・2個
- トマト缶・100g(缶半分)
- ひよこ豆(レトルト)・50g
- マカロニ・・・15g
- 炒め油・・・少々
- 水・・・500g
- コンソメ・・・小さじ2
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- パセリ・・・少々

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角のサイコロ、キャベツは1cm角のざく切り、ベーコンは短冊切り、セロリは薄く刻んでおく。
- ② マカロニは別でゆでておく。
- ③ 鍋に油をいれ、①の材料を炒める。
- ④③に水をいれて煮る。
- ⑤じゃがいもが煮えたら、トマト缶、ひよこ豆、マカロニを入れてひと煮たちさせる
- ⑥調味料で味を整え、最後にパセリをちらして完成

### 【朝ごはんに good ポイント】

トマトで塩分が少なくても、やさしいおいしさになり、体の中から温まります♪



## 給食室からごあいさつ

### 今年のテーマは「朝ごはん」

令和3年度も、東峰学園と一緒に学ばせていただきます栄養教諭の吉村優香です。今年度で4年目に突入です。特技は、たくさん笑うこと・すぐに寝ること・たくさん食べることなどです。最近の趣味は、色々なラジオを聞くことです。朝は必ず車中でラジオを聞いて登校しています。1年間全力で頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



さて、新型コロナウイルス感染症が関西地方で再び感染拡大している今日、わたしたちも他人事に思っはいけない状況が続いています。感染症が流行している時は、自分自身の体をいかに守っていくか…考える必要がありますね。

そこで、今年度の食育では「朝ごはん」を大きなテーマで取り組んでいこうと考えています。朝ごはんは、1日のスタートを切ったり、体の調子を整えたりする上でも、必要な食事です。みなさんと、感染症に負けないためにどう過ごしていくか、考えていけたらと思っています。ご協力をお願いすることが多々あるかと思いますがどうぞよろしくお願いいたします。

★東峰学園 HP の「給食室」もぜひご覧ください♪