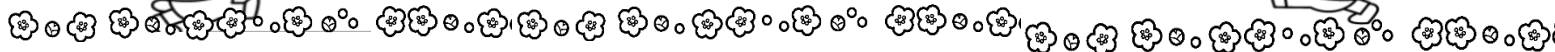


食事の基本
あいさつをしよう



4月食育だより



学校給食摂取基準(一部)



学校給食の内容については、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。子どもたちのすこやかな成長のため、安全でおいしい給食を提供するように努めてまいります。

	エネルギー	カルシウム	食塩
児童 6~7歳	530kcal	290mg	1.5g未満
児童 8~9歳	650kcal	350mg	2.0g未満
児童 10~11歳	780kcal	360mg	2.0g未満
生徒 12~14歳	830kcal	450mg	2.5g未満

食事のマナーを確認しましょう

マナーを守って食べることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。

よい姿勢

よい姿勢とは、いすにきちんとこしかけて、背筋をまっすぐ伸ばした状態です。



食べ終わった食器

食べ物や食事を作った人、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで食べるようにしましょう。食器をきれいに返すことも、感謝の気持ちを表す行為の一つです。



小学生も中学生も、ごはんつぶを残さず、きれいに食べている人が多いです!

はしや食器の正しい持ち方

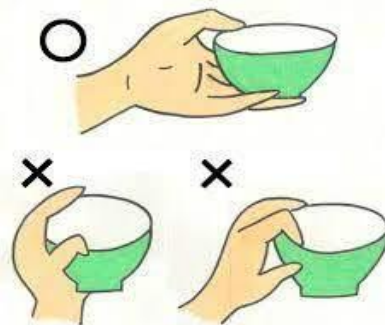
食べ物をしっかりとつかんで口に運ぶために、正しくはしを持ちます。はしを持たない方の手は、食器を持つか、食器に手をそえます。



中指は、上のはしと一緒に動きます。

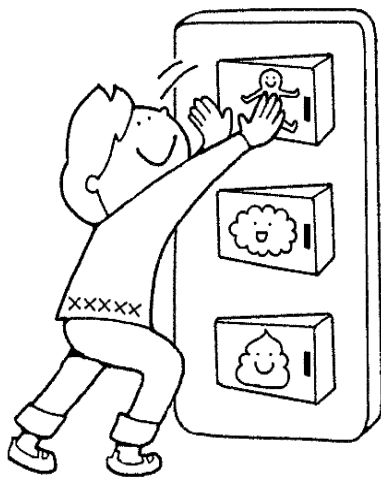
食器の持ち方

親指を食器のふちにつけ、ほかの指はそろえて底にあてます。



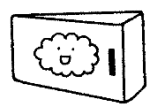
食べ物を口に入れたまま話をしないようにしましょう。食べ物がのどにつまるおそれがあります。

朝食で3つのスイッチオン



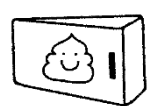
体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

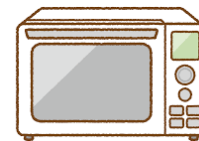


おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食を食べてうんちを出しましょう。

米粉を使ったスイーツレシピ

米粉と豆乳を使いますが、チョコレートが入るので、満足感があります!



米粉チョコブラウニー

<材料: 10cm×10cm タッパー1つ分>

- ・チョコレート 100g (2枚)
- ・豆乳 80g
- ・サラダ油 20g
- ・米粉 50g

※粉砂糖

<作り方>

- ① ボウルにチョコレート、豆乳を入れて1分加熱する。
- ② 泡立て器でチョコレートを溶かしながら混ぜる。
- ③ サラダ油⇒米粉の順に入れる。粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 耐熱容器に生地を入れ、2分加熱する。
- ⑤ 少し冷まして切り分け、粉砂糖をかける。

