

今年^{ことし}の夏休み^{なつやすみ}、どのように過ご^{すご}しましたか? 元氣^{げんき}に過ご^{すご}せましたか? 立秋^{りっしゅう}も過ぎ^{すぎ}、曆^{こまみ}の上^{うえ}では秋^{あき}ですが、9月^{がつ}はまだまだ残暑^{ざんしょ}の厳^{きび}しい日^ひが続^{つづ}きます。



はやね はやお あさ はん げんき とうこう 早寝・早起き・朝ご飯で元氣に登校してください

朝ご飯^{あさごはん}をしっかり食^たべて登校^{とうこう}しましょう。朝ご飯^{あさごはん}は体^{からだ}の体温^{たいおん}を上げ、勉強^{べんきょう}や運動^{うんどう}に元氣^{げんき}に取り組^とむ源^{みなもと}となります。「朝ご飯^{あさごはん}を食べない日^ひもある…」という人^{ひと}も、「牛乳^{ぎゅうにゅう}だけ」「バナナ^{バナナ}だけ」でも、毎日^{まいにち}食事を摂^とりましょう。学校の給食^{がっこうきじき}は、幼稚部^{ようちぶ}12:15頃^{ころ}、小・中学部^{しょうちゅうぶ}は12:30頃^{ころ}から始^{はじ}まります。集中^{しゅうちゅう}して午前中^{ごぜんちゅう}が過^すごせるように朝ご飯^{あさごはん}を食^たべてきてくださいね。

~和食^{わしょく}で使^{つか}われる「香味野菜^{こうみやささい}」や「薬味^{やくみ}」です。味^{あじ}や香り^{かおり}の良^よさで食欲^{しょくよく}アップ。残暑^{ざんしょ}を乗り切^{のりき}るおすめ^のの食^{しょく}材^{ざい}です~

ねぎ

おもに白^{しろ}い部分^{ぶぶん}を食^たべる「根深^{ねが}ねぎ」と、緑^きの部分^{ぶぶん}を食^たべる「葉ねぎ^{はねぎ}」がある。生^{なま}では特^{とく}有^{ゆう}のにおいと辛味^{からみ}、熱^{あま}を通^とすと甘み^{あま}が出てくる。



にんにく

強^{きょう}烈^{れつ}なにおいと辛味^{からみ}がある。世界^{せかい}中^{ちゆう}で料理^{りょうり}に使^{つか}われる。英語^{えいご}ではガーリック^{Garlic}。におい成分^{せいぶん}のアリシンには、ビタ^ビタ^タミン^{ミン}B1の吸収^{きゅうしゅう}を高め^{たか}めるはたらきがある。

しそ (大葉)

赤^{あか}じそと青^{あお}じそがある。薬味^{やくみ}などによく用^{もち}いられるのはちりめんじわの寄^よった青^{あお}じそで、「大葉^{おおば}」ともよばれる。



しょうが

世界^{せかい}中^{ちゆう}で広^{ひろ}く使^{つか}われる。英語^{えいご}名^なはジンジャー^(Ginger)。地中^{ちちゆう}の根茎^{こんけい}を使^{つか}い、独特^{どくとく}の辛味^{からみ}と香り^{かおり}を楽し^{たの}む。薬^{くすり}として用^{もち}いられる。



アジア^{あじあ}から北^{きた}アメリカ^{あめりか}まで広^{ひろ}く自生^{じせい}しているが、日本^{にほん}人が栽^{たくま}培^か化した。卵料理^{たまごりょうり}との相性^{あひよう}がよい。



みつば



生食^{なましょく}のほか、煮込み料理^{にこりょうり}にもよく使^{つか}われる。うまみ成分^{せいぶん}をもち、料理^{りょうり}に深^{ふか}みを加^{くわ}える。



みょうが・みょうがたけ

ショウガ科^{しょうがか}の多年草^{たねんそう}で各地^{かくち}に自生^{じせい}。花^{はな}のつぼみ^{つぼみ}を食^たべるほか、落^おち葉^はなどで覆^{おほ}ってやわらか^わくした若^{わか}莖^{かき}の「みょうがたけ」も食^たべる。



みょうがたけの下^{した}ごしらえ

ざんしょう



みか^{みか}んの仲^{なか}間^まのかんきつ。若^{わか}葉^はは「木^きの芽^め」「葉^はざんしょう」という。小^{ちひ}さな若^{わか}い実^みは「実^みざんしょう」。熟^{じやく}した果皮^{かひ}を粉^{こな}にして「粉^{こな}ざんしょう」にもする。

ゆず



こちら^{こちら}もかんきつ。その独特^{どくとく}なさわやかな香り^{かおり}が今^{いま}、世界^{せかい}中^{ちゆう}から注^{ちゅう}目^{もく}を集^{あつ}めている。



9月^{がつ}26日^{にち}(金^{きん})は小^{しょう}・中^{ちゆう}学^{がくぶ}部^ぶPTA給^{きゅう}食^{しょく}試^し食^{しょく}会^{かい}です。参加^{さんか}申^{まう}込^こみ、あ^あり^りが^がと^とう^うご^ござ^ざい^いました。当^{とう}日^{じつ}は良^よい時^じ間^{かん}となるよう準^{じゅん}備^びしてま^まい^いります。



6月に実施した食生活アンケートの結果をお知らせします

回答者 30名 (回答率 88%)

【幼児児童生徒について】

1 毎日朝食を食べますか。

毎日食べる…86.7% (26人) 食べないときもある…13.3% (4人)

2 食べない理由はなんですか。

食欲がない…1人 食べる時間がない…3人

3 学校の授業以外で運動をしていますか。(部活動を含める)

毎日する…6.7% (2人) 週に3~4回する…16.7% (5人) 週に1~2回する…43.3% (13人)
しない…33.3% (9人)

4 家で野菜をたべますか。

食べる…13.3% (4人) 朝だけ (もしくは夜だけ) 食べる…80% (24人) 食べない…6.7% (2人)

5 一口当たり何回噛んでいますか。

20回前後…30% (9人) 10回前後…66.7% (19人) 5回未満…3.3% (1人)

6 1週間の排便の頻度はどれくらいですか。

毎日…46.6% (14人) 出る日が多い…26.7% (8人) 出る日が少ない…26.7% (8人)

【保護者について】

1 給食の献立表を見ますか。

見る…83.3% 見ない…16.7%

2 食育便りを見ますか。

見る…86.7% 見ない…13.3%

3 食や成長について栄養教諭に相談したいことはありますか。…3名

お忙しい中、保護者の皆様にはアンケートのご協力をいただきましてありがとうございました。朝食調べと併せて、今後の食に関する指導に生かしていきたいと思っております。

栄養教諭への相談は随時受け付けております。お気軽にお声がけください。

