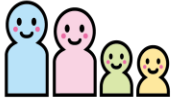


野々市市小学校給食センター

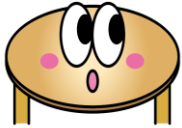
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果



共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



作ってみよう!! 給食レシピ

【材料】

鶏むね肉	100g
白ワイン	少々
塩・こしょう	ひとつまみ
じゃがいも	200g
ブロッコリー	50g
たまねぎ	50g
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/3
ピザ用チーズ	40g
グラタンカップ	140ml 4個

オイマヨグラタン

140ml カップ 4個分

【作り方】

- ① 鶏肉は 1.5 cmの角切りにして白ワイン(酒でも OK)をふりかけておく。
- ② じゃがいもは 1.5 cmいちょう切りしてボイル(レンジでも OK)、ブロッコリーは小房に分け軸は皮をむいて短冊切りしサッとボイル(レンジでも OK)する。玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ サラダ油で玉ねぎ、鶏肉をよく炒め小麦粉をふり入れる。
- ④ ③に②を加え調味する。
- ⑤ カップに入れてチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。