



食育だより(南観音小夏休み号)

もうすぐ、夏休みです。まとまった時間がとれるのではないかと思いますので、裏のレシピを参考に、家族でクッキングはいかがでしょう。

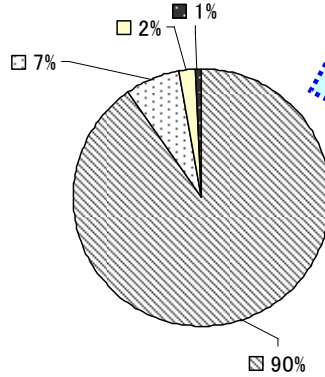
パクパクコーナー

朝食アンケートのまとめ

毎年、6月の食育の日に、広島市一斉にアンケートを取ります。南観音小学校の集計結果について、お知らせします。

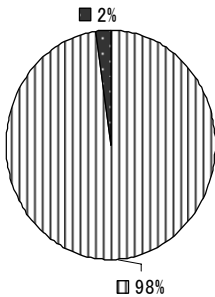
① 学校に行く日に朝ごはんを食べますか

- ①毎朝食べる
- ▣ ②ほとんど食べる
- ③あまり食べない
- ④食べない



学年別では、「毎朝食べる」1年生の割合が少なかったです。また、「あまり食べない」「食べない」の割合が多かったのは5年生でした。

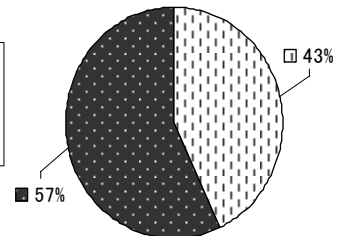
② 今朝、朝ごはんを食べましたか



- ▣ ①食べた
- ②食べなかった

③ ②で「今朝、食べた」と答えた人は、野菜を食べましたか

- ▣ ①食べた
- ②食べなかった



野菜については、半数以上が食べていませんでした。特に6年生は7割以上が野菜を食べていないという結果でした。

9割の児童は、毎朝、朝食を食べて学校へ来ています。
それが習慣になったら、内容を見直して、ステップアップ！
5, 6年生は家庭科でレポートも増えているのでは
ないかと思しますので、ぜひ、夏休みに復習をかねて、
家族の朝食を作ってみてはいかがでしょうか。



かんたんなものから
チャレンジ!!

ホットドッグ

パン、ケチャップ、トマト、チーズ、ソーセージ、ハニースマイル、トースター

トースターで焼く

やきおにぎり

おにぎりをつくり...

トースターで焼く

しょうゆとみりんを(大さじ2) (小さじ2)をあわせて、おにぎりにぬり。もう一度さっとトースターで焼く。

焼き魚・大根おろし

魚を焼く、大根おろし、醤油、みりん

バナナミルク

バナナ、三島糖、ミルク

ベーコンエッグの ココット焼き

・お肉(お肉は2cmに切る)を少しとしかして(解凍)3cmに切る。
・ベーコンは2cmに切る
・ココット皿→耐熱の皿(熱につぶれる)に、お肉をのせ、ベーコンをのせて、チーズをのせる。
・オーブンでトースターで5分くらい焼く。

参考「はじめの朝ごはん」
「脳は朝ごはんが栄養」

バナナミルク

バナナ、三島糖、ミルク

バナナミルク

バナナ、三島糖、ミルク

☆給食試食会のお知らせ☆

- ◇1年生保護者対象・・・日時 9月21日(火)
申込用紙 8月31日(水) 配付9月3日(金) 提出締切
- ◇2~6年生保護者対象・・・日時 9月30日(木) 10月1日(金)
申込は9月に別途お知らせします。

7月13日(火)の休校に伴って、牛乳代金44円を、返金いたします。7月分給食費は8月に徴収しますので、牛乳代金を差し引いた額を徴収させていただきます。よろしくお願いいたします。