

R元年

11月

# ぱくぱく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校・ひばり分校 給食だより

11月になると、急に朝夕の冷えこみが続くようになりました。空気も乾燥し、かぜのはやりやすい時期です。

かぜの予防には、「夜ふかしをしない」で「十分な睡眠」をとり「好き嫌いなくバランスのよい食事」を食べることが大切です。特に、毎日の朝ごはんはしっかりと給食はしっかり食べた方が得！よりいっそう効果もアップしますよ♪

挑戦してみよう！

## 挑戦してみよう！クロスワード！

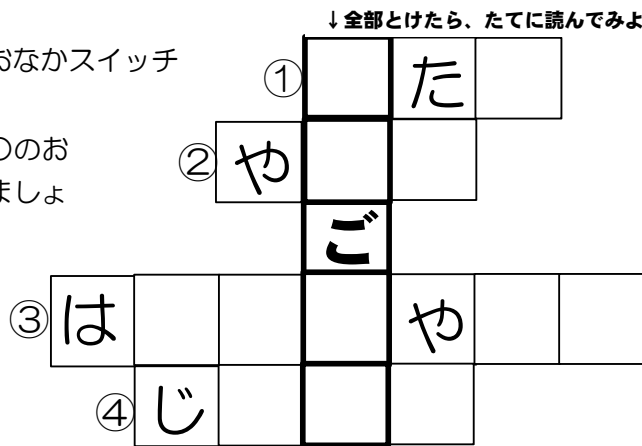
4つのクイズをした後、□の文字をたてに読んでみましょう。なんという言葉が出てくるかな？

①朝ごはんには、〇た〇スイッチ、体スイッチ、おなかスイッチを入れる働きがあります。

②朝ごはんには、パンやごはんだけでなく、や〇〇のおかずや、肉・魚・卵・大豆を使ったおかずも食べましょう。

③早く寝て、早く起きることを何という？

④学校に行くじ〇〇〇は、前の日までにするようにしましょう。



## 作ってみよう！ 簡単朝食レシピ

### <ちりめんじゃこチーズトースト>

今、図書室にはたくさんの「朝ごはん」の本があります。今回は本校司書・福森先生がおすすめしてくれた本「クックパッドの朝ごはん」から紹介します。ちりめんじゃこチーズで不足しがちなカルシウムをしっかりとることができます。ぜひ作ってみてください。

#### 材料（1人分）

- 食パン 1枚
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- とろけるチーズ 適量
- バター 適量
- マヨネーズ 小さじ1

#### ～作り方～

- 食パンにバターをぬり、さらにマヨネーズをぬる。
- ちりめんじゃこをのせ、とろけるチーズをのせる。
- チーズが、おいしそうなきつね色になるまで、オーブントースターで焼く。

## 11月の目標

# 郷土の食べ物を知ろう！



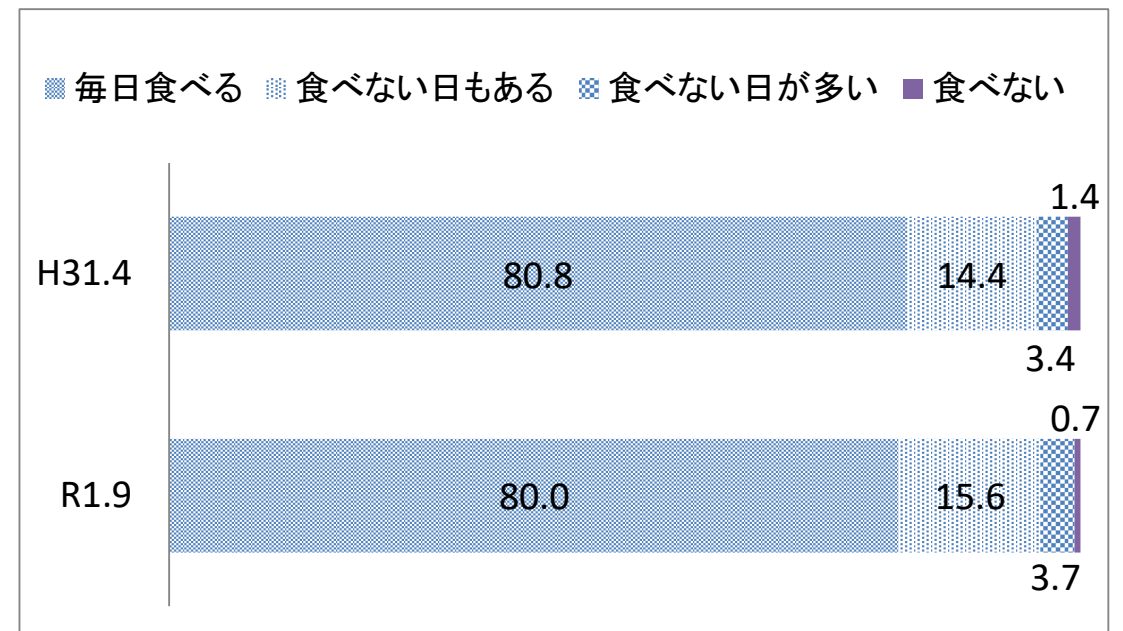
わたしたちの住んでいる岡山市では、いろいろな野菜や果物が栽培されています。11月の献立は、瀬戸内海でとれたたこ、藤田地区でとれたれんこんやたまねぎ、沢田地区の柿などが給食で登場する予定です。



～保護者の方へ～

## 朝食調査の結果をお知らせします！

9月末に、今年度2回目の朝食調査を行いました。その結果は・・・



前回と比較して、朝ごはんを「毎日食べる」と答えた児童の割合は0.8%下がりましたが、「毎日食べる」「食べない日もある」と肯定的な回答をした児童の割合は4月95.2%⇒9月95.6%と、0.4%増えていました。

「食べない」と答えた児童の割合も、4月より0.6%下がっています。朝ごはんを食べなかった児童が少しずつ「食べる」方向へと転換し、肯定的な変容をしている様子が見えます。

また、朝食の内容については「ごはんやパンだけ」と答えた児童が28.5%から26.7%に減少。反面「ごはんやパンとおかず」「ごはんやパンと乳製品」というように、「ごはんやパン」と何かをプラスして食べる児童も、67.0%から69.0%と増加していました。

2回にわたる調査結果をもとに、今後も「朝ごはんを毎日食べる」児童が増えていくような働きかけを続け、朝ごはんの内容（栄養バランスのよい朝ごはん）についても啓発を続けてまいります。どうかご協力をよろしくお願いいたします。