

6年生がセレクト給食を行いました！

セレクト給食では、児童が「栄養のバランス」や「自分の体にあった食事量」を考えながら、自分で料理を選び食事をします。今年度も、小学6年生を対象に卒業前の学校給食のよい思い出づくりになるよう、全校で実施しました。普段の給食よりも豪華な料理が大きなテーブルに並び、楽しい雰囲気の中での会食となりました。



6年生からの感想

～セレクト給食や毎日の給食について～

セレクト給食は、とても美味しく楽しくて、会話がすごかったです。ありがとうございます。

私が一番美味しいと思ったのは、「クロワッサンサンド」です。家でも作ってみたいです！

普段とちがった雰囲気でも楽しかった。
いつもの給食は、体によさそうなので、毎日完食しています！！

いつも給食が美味しいです。カレーやうどんなど、あきないようにいろいろ食べられて嬉しいです。



アンケートのご協力ありがとうございました！

セレクト給食メニュー

主菜（赤）…鶏肉のカレー唐揚げ、デミグラスハンバーグ、エビフライ、白身魚のケチャップあんかけ
主食（黄）…こまちゃん炒飯、鮭おにぎり、醤油ラーメン、クロワッサンサンド
副菜（緑）…ポテトサラダ、春雨サラダ、野菜の煮物、ひじき煮
汁物…豚汁、コーンポタージュ 果物…季節の果物 飲み物…麦茶、オレンジジュース、コーヒー牛乳
デザート…手作りフルーツゼリー、手作りプリン、ショコラケーキ、白玉あんみつ

☆こまちゃんの卵サンド

【材料】（4個分）

バターロール 4個
茹でたまご 2個
玉ねぎ 40g
小松菜 40g
油 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1
塩 ひとつまみ

【作り方】

①沸騰したお湯で卵を8分位茹でて、茹でたまごを作る。
（冷水につけると殻を剥きやすくなります。）
②玉ねぎは、みじん切りにして水にさらしておく。
小松菜は、熱湯で1分位茹でて、冷水で冷やし水気をしぼってみじん切りにする。
③ポウルに、①と②、マヨネーズ、塩を入れて混ぜて具を作る。
④バターロールに切り込みを入れて、具をはさんで完成。



☆こまちゃんといんごのスムージー

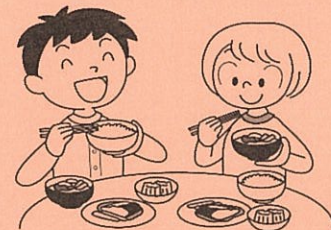
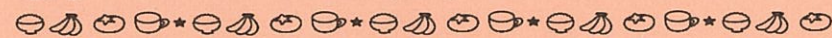
【材料】（2人分）

小松菜 50g
りんご 1/2個
ヨーグルト 150g
レモン汁 大さじ1
砂糖 大さじ1

【作り方】

①小松菜は、熱湯で1分位茹でて、冷水で冷やし水気をしぼって細かくきる。
②りんごは、皮をむいて細かく切る。
③ミキサーに、①と②を入れてなめらかになったら、その他の材料をすべて入れてよく混ぜ合わせて完成。

朝ごはんを食べよう！



どうして朝ごはんを食べるの？

朝ごはんを食べることは、健康に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントをみてみましょう。

①体温を上げる！

眠っている間に下がっていた体温を上げて、午前中も元気に動けるエネルギーを作ります。



②脳のエネルギーになる！

脳にエネルギーを運び、午前中の授業の集中力を高めます。



③おなかがスッキリ！

おなか（腸）が刺激されて、朝のうちにうんちが出てスッキリします。



④生活リズムをつくる！

1日の体のリズムをつくり、健康的な生活になります。



朝ごはんをおいしく食べるためには？

早起きをする！
早く起きると、時間に余裕ができ、朝ごはんを食べる心と体の準備ができます。

夜更かしをしない！
早く寝ると、体や頭を休める睡眠時間がとれて、朝スッキリ起きることができます。

朝、何時に起きますか？
（ 時 分）
★朝、時間がない人は、おにぎりや、バナナなどの果物、野菜ジュースなど、簡単に食べられるものを必ず食べて登校しましょう。

夜、何時に寝ますか？
（ 時 分）

元気に体を動かす！
外で元気に体を動かすと、体が疲れて夜は早く眠くなり、早寝早起きがしやすくなります。

夕食は、寝る2時間前までに！
できるだけ早めに夕食を食べると、食べものが早く消化されるので、翌朝にお腹が空きやすくなります。

夕食を、何時に食べますか？
（ 時 分）
★おやつを夜遅い時間に食べることも避けましょう。

朝ごはんをおいしく食べるために、自分の生活で直したいことや、気づいたことを書きましょう。