



7月給食だより

平成30年度
高岡市立太田小学校

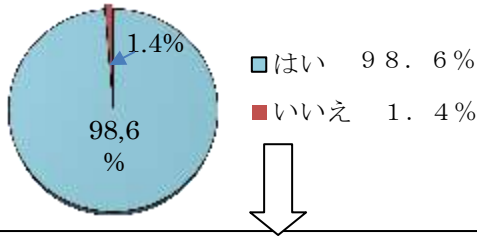
梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。夏は暑さによって体力が消耗しやすく、食欲も衰えがちになります。日頃からバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

朝食調査を行いました！

6月上旬に、全校児童を対象に、朝食調査を行いました。その結果をお知らせします。



1. 朝食を食べてきましたか？



ほとんどの児童は朝ごはんを食べていました。



2. 朝食を食べてきた児童の食事内容は？

①主食だけ（ごはん・おにぎり・パン）	24%
②主食＋汁物	14%
③主食＋汁物＋おかず1～2品	34%
④主食＋おかず1～2品	26%
⑤その他（飲み物のみ・果物のみ）	2%

主食のみの朝ごはんでは、午前中の集中力が足りなかったり、体温が上がらないので体がだるく感じたりします。卵料理や牛乳、ヨーグルト、果物等、簡単な物でも補うようにしましょう。

朝食レシピの紹介

参照：「富山県食生活改善推進連絡協議会朝食レシピ集」より

ポテトサンド

【材料】4人前

コッペパン	4個
じゃがいも	中2個
ミックスベジタブル	100g
ウインナー	4本
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
ミニトマト	8個

【作り方】

- ①コッペパンに切り目を入れておく。
- ②じゃがいもはうす切りにし、ミックスベジタブルと一緒に電子レンジにかける。
- ③ウインナーは茹でておく。
- ④②が冷めたら、マヨネーズ、塩、こしょうであえたポテトサラダをパンにはさむ。
- ⑤ウインナーとミニトマトを添える。

野菜たっぷり巣ごもり卵

【材料】4人前

ブロッコリー	100g
玉ねぎ	半分
赤ピーマン	半分
黄ピーマン	半分
油	少々
卵	4個
ピザ用チーズ	20g
ケチャップ	大さじ3

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。（冷凍品でもよい）
- ②玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンは千切りにする。
- ③ブロッコリー、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンを油で炒める。＊電子レンジにかけてもよい。
- ④耐熱皿に敷き詰め、③を入れる。
- ⑤中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ⑥皿にラップをかけて、電子レンジで1分半加熱する。
- ⑦ピザ用チーズとケチャップをかけて再度加熱する。