

☆ きゅうしょくだより ☆ 1月



伊万里市学校給食センター
小学校用

あけましておめでとうございます。今年も、安全で安心な給食を届けられるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

楽しい冬休みが終わりました。元気に登校できましたか？栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

1月24日から給食週間です。 伊万里市学校給食センターの給食ができるまでを紹介します！

けんこうチェックをします



- ・けりをしていませんか？
- ・ねつはありませんか？
- ・おなかのあたりが痛くありませんか？
- ・はきはきはありませんか？
- ・つめはのびていませんか？

はくいに きがえます



おんちゃくローラーを掛けて、ちいさいゴミをとりまします。

したしよりしつ

ちょうりしつ

手をあらいます



じどうでアルコールしょうどくが出来ます。

つめフラスをつけて、あらいます。

~しるもの~



・しるものはおおきなかまをぜんぶで4つつけてつくりまします。1つのかままでやく1300にんぶんです！

・できあがったら、ふたでかくにんをしながらいかにまします。

えいせいにも きをつけます



・てぶくろがやぶれていないか、こまめにチェックまします。

・かみのけがでていないか、こまめにチェックまします。

やおやさん

まいにち500kg~700kgのやさいをはいたつてもらいます



さかなを オープンでやきます



・やく5200きれのさかなを、てっぱんやく120まいでやきます。

トラックにつまます



・コンテナがたおれないように、ベルトでしっかりとこてまします。

がっこうに はいたつです



やさいを あらいます



・3つのシンクで3かいあらいます。
・むしやよごれをとりのぞきまします。

あじをつけた さかなを てっぱんにならべます



・かわをうえにして、しっかりとやけるようにならべます。

さかなに ちょうみえきであじをつけます



・おいしくあじがつくように、よくまぜまします。
・さかながつめたいので、たくさんまぜるのはとてもたいへんです。

~やきもの~

やさいを きります



たくさんのやさいをきかいてきります。

ふゆやす あ はやね はやお あさ せいかつ とどの
冬休み明けは、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

冬休みについで夜更かしをしてしまい、生活リズムがくずれていませんか？ふとんから出るのがつらい時期ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



早寝



早起き

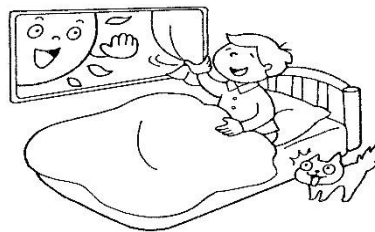


朝ごはん

早起きして朝ごはんを食べるには、まず、早く寝ることがとても大切です！寝ているときに出る「成長ホルモン」は、体を成長させたり、学んだことを定着させるととても大切な働きをしています。

「早起きは三文の徳」と言われるように、早く起きるといいことがたくさんあります。早起きして、朝の光を浴びると、脳から「セロトニン」という物質が出ます。このセロトニンが出ると、昼間元気に活動することができます。

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。午前中元気に過ごせるように、朝ごはんを食べましょう。そのためには、早く起きて朝ごはんを食べる時間を作ることが大切です。



**朝の光にはパワーがある！？
朝の光を浴びよう**

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

がつ こんだて なか きゅうしょく しょうかい
1月の献立の中から、給食レシピを紹介します！

☆☆☆	だご汁	○野菜の切り方 ○蒸し方 【その他】
分量（4人分）		作り方
大根	270g	①大根、人参はいちよう切に切ります。
人参	60g	しいたけは石づきをとり、軸を取り薄く切ります。
しいたけ	50g	厚揚げは湯に通して1cmくらいの厚さに切ります。
厚揚げ	100g	こんにゃくは茹でてしいたけと同じ大きさに切ります。
こんにゃく	140g	②小麦粉を水で少し軟らかめにこねます。
小麦粉	150g	③鍋にだし汁と①の材料を加えて煮ます。
水	1/2C (100cc)	軟らかくなったら調味料を加えて味を整えます。
だし汁	5C (1000cc)	④沸騰をしたら、②をちぎりながら鍋の中に
砂糖	大さじ1 (10g)	落とししていきます。
みりん	大さじ1 (37cc)	⑤だんごが上に上がってきたら出来上がりです。
うすくちしょうゆ	大さじ3 (54cc)	
調理の紹介	季節によって芋類やかぼちゃ等をいれるとさらにおいしいです。	

1月30日（火）に
給食で登場します。