



いただきます

新しい年になり、今年の目標を立てた人も多いと思いますが、健康で過ごすことが大切です。栄養バランスのよい食事、病気や寒さに負けない体づくりをしましょう。

お子様と一緒に読んでください

寒さに負けない食事をしよう

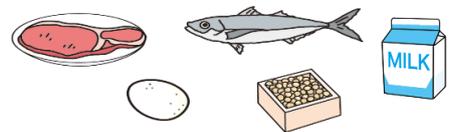
朝食をとりましょう

寒い朝でも、朝食をとると体が温まります。



たんぱく質をとりましょう

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミンA・ビタミンCをとりましょう

野菜やくだものに、多くふくまれています。かぜやインフルエンザなどに対する抵抗力を高めます。感染症予防に効果があります。



お家の方へ
今月の献立より

★ 揚げ入りマーボー大根 ★

Facebook

「みんな大好き
福井市学校給食」



【材料(4人分)】

豚ひき肉	100g	赤みそ	大さじ1
大根(乱切り)	1/3本	砂糖	小さじ2
厚揚げ	1枚	酒	小さじ1
たまねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/2本	中華スープ	少々
ねぎ	1/2本	一味唐辛子	少々
にんにく・しょうが (みじん切り)各	大さじ1	片栗粉	大さじ1
		油	適量

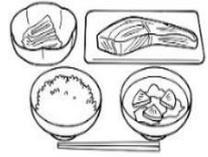
【作り方】

- ①大根は角切りにし、下ゆでする。
- ②厚揚げは油抜きをし、角切りにする。
- ③にんじん・たまねぎ・ねぎは、みじん切りにする。
- ④油を熱し、しょうが・にんにくを炒めて香りを出し、ひき肉を炒める。にんじん・たまねぎも加えて炒める。
- ⑤大根・厚揚げを加え、ひたひたの水を入れ煮る。
- ⑥ねぎ・調味料を加えて煮る。
- ⑦味を調べて、できあがり!



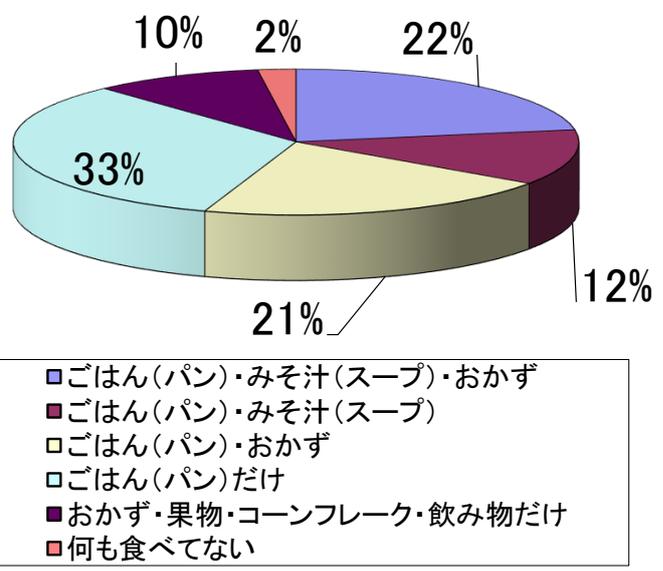
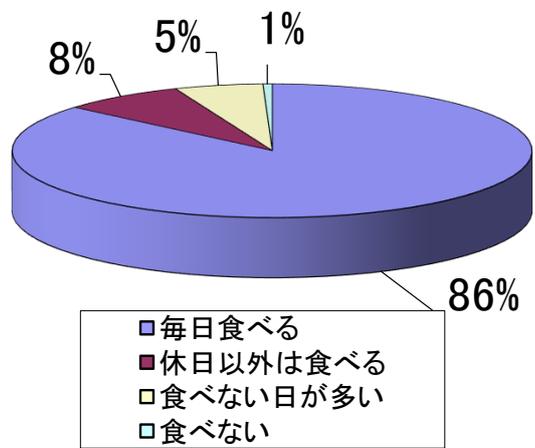
お家の方へ

食に関するアンケートの結果から

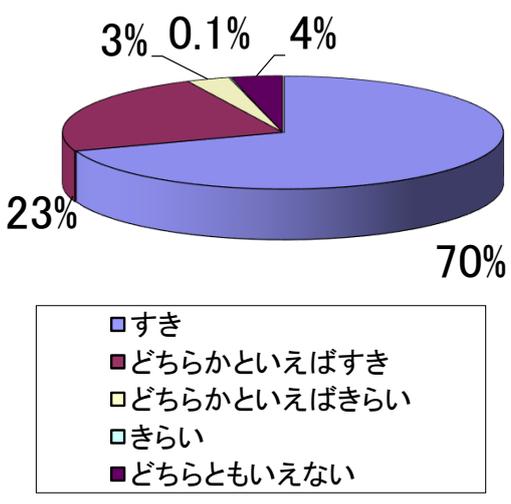


11月に、食に関するアンケート(児童対象)を実施しました。(全県下で実施)
中ふじっ子のアンケート結果の中から、5つの項目についてお知らせします。

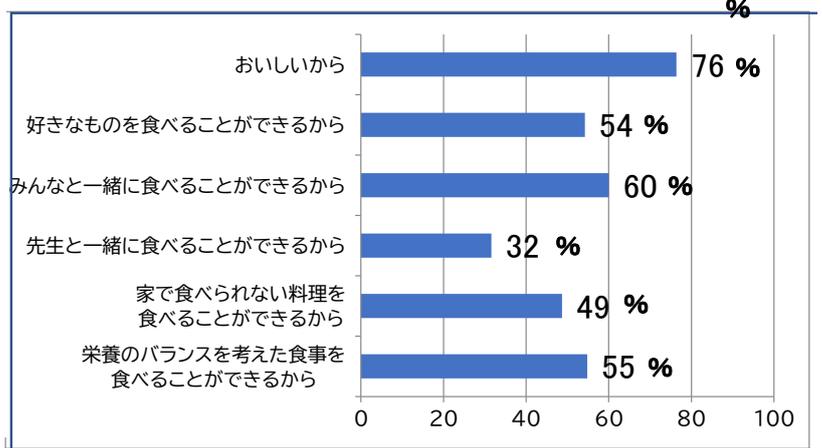
①朝ごはんを食べますか。 ②今日の朝ごはんは何を食べてきましたか。



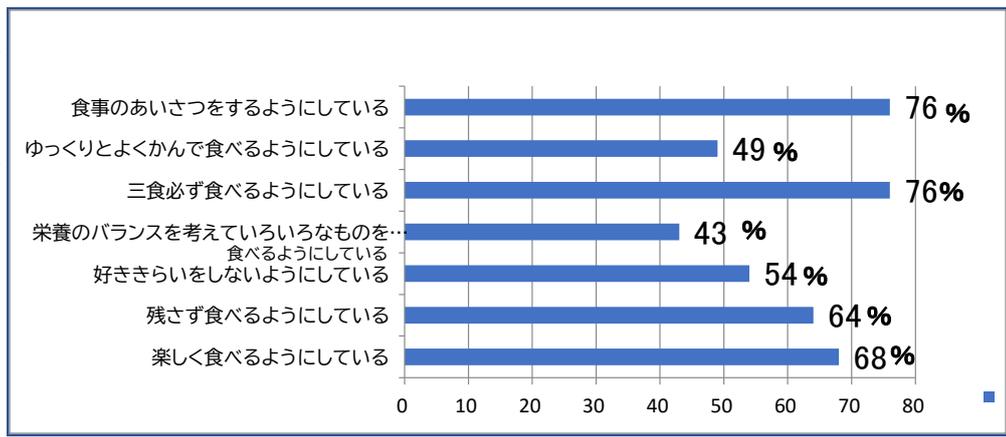
③給食が好きですか。



④給食が好きな理由は何ですか。



⑤どのようなことに気をつけて食事をしていますか。



朝ごはんについては、毎日食べる、休日以外は食べると答えている児童は94%です。食べてはいるが、ご飯だけや飲み物のみという単品の児童が全体の43%でした。寒い時期ですが、早寝・早起きを心がけ、時間にゆとりを持って、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにお願いします。