

食生活だより 9月

和木町立学校給食センター
栄養教諭 河口 静佳

9月の給食予定

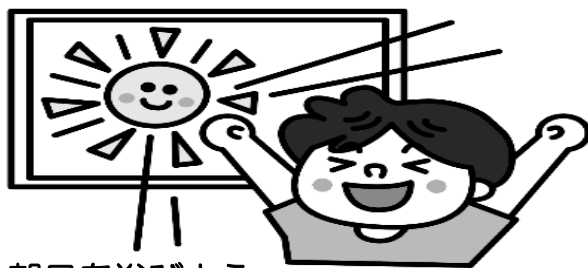
- 13日(月) 体育祭振替休日
- 14日(火) お弁当の日
- 17日(金) お彼岸献立
- 22日(水) お月見献立
- 27日(月) 地場産100%の日
- 29日(水) 2年生給食なし

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…

朝食を食べよう



朝日を浴びよう



トイレに行こう



おむすび弁当についてアンケートを行いました!

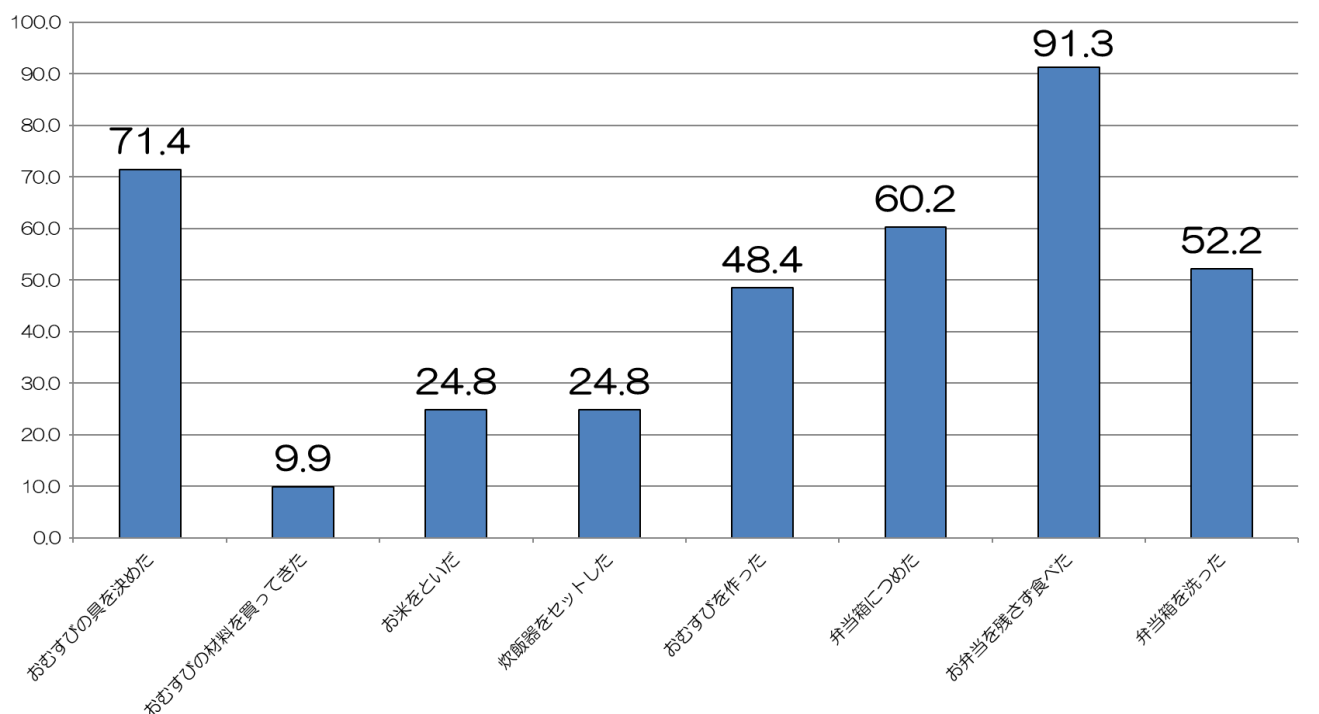


6月17日(木)に、子どもたちに少しでも料理に関わってほしいという目的から、子どもでも簡単に作ることができるおむすび弁当の日を実施しました。事後アンケートにご協力下さり、本当にありがとうございました。アンケート結果をまとめたので紹介します。

今回はとくに1年生がよく取り組んでいました!中学生は、部活や勉強など、なかなか時間がとりにくいですが、できるところから少しずつお手伝いしてみましょう。



和木中学校 おむすび弁当の日 お手伝いチェックシート集計 (R3.6)



感想

【生徒より】

- ・自分に合った量のおむすびを作ることが出来ました。久しぶりに自分の弁当を作ったので改めて親の大変さを知り、いつもお弁当を作ってくれていることに感謝しながらいただきました。
- ・前回に比べて、手際よく弁当を作れたので良かったです。でも、時間内に食べきれずに残ってしまったので、次回からは思い切って食べるための体調を整えていきたいです。
- ・久々におにぎりを作ったため、形が不格好になってしまった。たまには、朝ご飯に作ってみようかなと思った。
- ・お米を研いだり、弁当箱を洗ったりはできなかったが、作るのを手伝って作ったおにぎりはとてもおいしく感じた。次こそは手伝う量を増やせたらなと思った。
- ・おむすびを握るのがだんだん得意になってきてすごく短時間でできるようになってきました。わかめがうまく混ざってなくてしょっぱい部分がありました。次からは気をつけたいです。
- ・前までは中身の具に偏りがあったけど、今回はどこを食べても中身が入っていたので良かった。作るだけじゃなくて弁当箱も洗いたいです。
- ・今回のおむすび弁当の日は具を決めたり、食べた後に弁当箱を洗うことができました。次のおむすび弁当の日は、自分で作れるように頑張りたいです。

【保護者より】

- ・三角形にするのがまだ難しいみたいで、何回もチャレンジしていましたが、結局丸になってしまっていました。これからもチャレンジして三角形になるように頑張ってもらいたいと思います。
- ・前日に、お米を5合研いで炊飯予約をしました。朝は6時に起きて学校で考えていたおむすびを自分で作っていました。焼き肉をサンドしたおむすびを作っていて、おもしろいと思いました。少し足りなかったようなので、今回は多めに作ったら良いと思います。
- ・具は入れず塩むすびにしていました。三角～丸の形のおにぎりになっており、自分一人で作れていました。早起し時間調整もできていました。
- ・前日に唐揚げと一緒に作りました。揚げるのもやってくれましたが怖がらず楽しんでやっていました。
- ・お米を研いだり、炊飯器をセットするのは毎回やってくれているので、お米のかたさもばっちりです。
- ・朝早めに起きて一緒に作りました。以前に比べておむすびを三角形にする事もできるようになりました。成長が見られました。