



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283



給食の提供で注意すべきことの1つに、食物アレルギーへの対応があります。校長や担任・栄養士・養護教諭らが対象のお子さんの保護者様と面談し、学校や家庭での対応を細かく確認するなどして、事故の未然防止に努めています。調理員にはミスが出ないように重層点検を行ってまいります。

先日は、万が一に備えて、専門家をお呼びしてのエピペン講習会を校内で実施しました。アナフィラキシー症状が見られたときに、職員が相互に協力し合って対応することが、大切な子どもの命を救うことにつながることを、全員で確認できました。

今後も、地道な努力を積み重ね、安全・安心な給食の提供に努めていきたいと考えています。



原町第二小学校
校長 伏見伸一郎



わかばめ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。しんがつき はじめ 新学期が始まり1か月がたちました。あたらしい 環境の中であつた 疲れが出てくる時期です。やすみの日にも早寝・早起きをし、あさごはんを食べて、元気な心と体をつくりましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

まいにち あさごはんを食べていますか? 朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

主食を食べている人

主食+1品食べている人

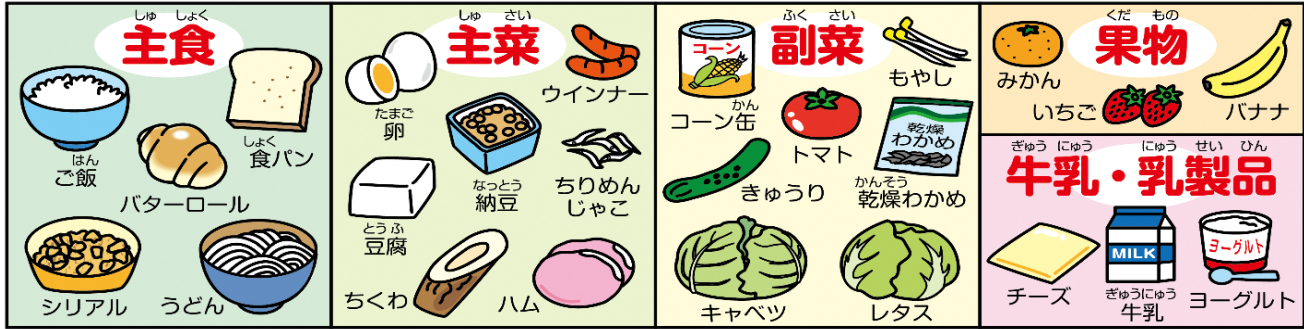
まずは、主食を食べることをめざしましょう。

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



あさ づく かんたん
朝ごはん作りを簡単に！
じょう び しょく ざい
おすすめの常備食材



ねっ ちゅう しょう よう ちゅう い
熱中症に要注意！



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、朝ごはんにみそ汁やスープ、牛乳などを飲むと、熱中症予防になります。熱中症予防のためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

つくってみよう！

<汁もの>
にらのとろみ汁

肉やとうふ、野菜を入れ、白だしで手軽に作れますので、朝ごはんにぴったりです。

<材料 4人分>

- 鶏肉 40g
- 酒 小さじ1弱
- とうふ 120g (1/4丁)
- にら 20g
- チンゲンサイ 40g (1株)
- にんじん 40g (1/3本)
- 干しいたけ 1ヶ
- うずらの卵 8個
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- 白だし 大さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- 水 適宜



<作り方>

- 1 鶏肉に酒をふりかけておく。
- 2 とうふは、さいの目切り。にらは、洗って2cm長さに切る。チンゲンサイは1cm長さに切る。にんじんは千切り、干しいたけは、水で戻し千切り。
- 3 なべに水、白だしを入れて、火にかける。
- 4 ③に①の鶏肉をほぐしながら入れて煮る。
- 5 にんじん、干しいたけを加えて煮る。
- 6 チンゲンサイ、とうふ、うずらの卵を入れてひと煮させ、うすくちしょうゆ、にらを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、味をととのえたら、できあがり。

給食で使用している食材の生産地 (5/9~5/13使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	南相馬市	だいこん	南相馬市 千葉	こねぎ	福島
鮭	チリ	小松菜	南相馬市 茨城	にら	福島
チンゲンサイ	宮城	鶏肉	伊達市 青森	じゃがいも	長崎 鹿児島