給食だより　7月号

「朝食について見直そう週間」の取り組みありがとうございました。体調不良で食べられないお子さんもおり、諸事情の中取り組んでくださったこと、感謝いたします。今回は、朝食摂取率、汁物の摂取率が共に高くなり、ご家庭での食に対する意識の高さや、取り組みの工夫が現れた結果となりました。ご協力ありがとうございました。

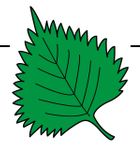
今月の目標

暑さに負けない体をつくろう

しっかり朝食をとろう

こまめに水をのもう

今月のレシピから



とり肉の青じそ炒め

材料（1人分）

・とりもも小間切れ	35g
・たまねぎ	20g
・青じそ	1g
・塩	0．2g
・こしょう	0．01g
・酒	1g
・しょうゆ	1．5g
・サラダ油	0．5g

作り方

① たまねぎは半分にして短冊切りにする。青じそは千切りにしてよく絞っておく。

② フライパンに油を入れ、とり肉、たまねぎを炒める。酒を加え、しっかり火を通す。

③ ②に塩、こしょうを加え、青じそを入れ、仕上げにしょうゆを加え、火を止める。

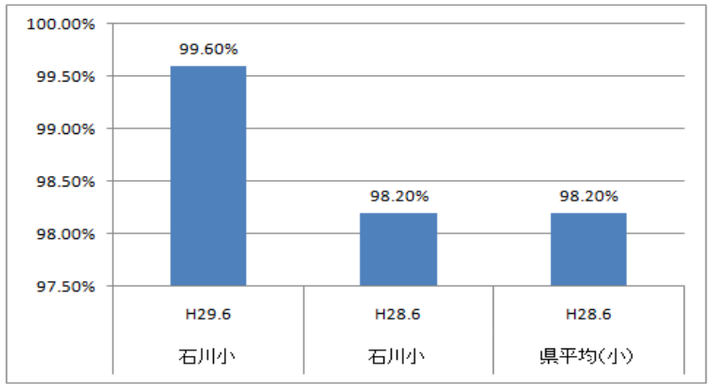
しそにはβカロテンが豊富に含まれています。独特の香りが夏を感じさせます。

平成29年度　石川小学校

朝食アンケート結果

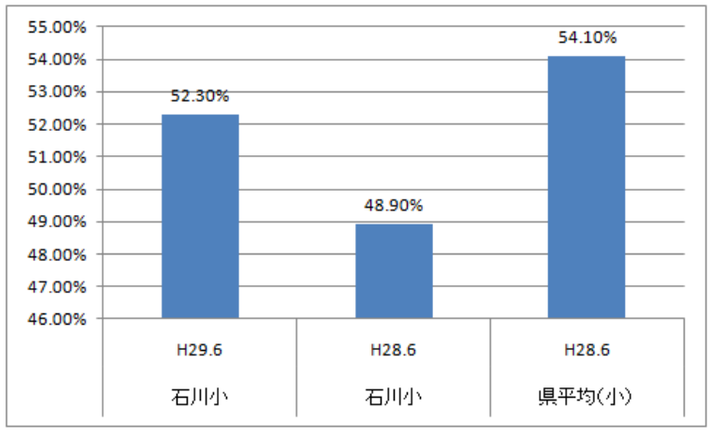
6月9日（金）各クラスで朝食のアンケートを実施しました。

〇朝食を食べましたか？



本校の今年度と昨年度、県の小学校の平均をグラフにしたものです。

〇朝食に汁物を食べましたか？



汁物は、食欲を促し、熱中症予防にも効果的です。又、具を食べることで、ビタミン・ミネラル等の補給も期待できます。

県平均・福島県教育庁 HP より

朝食づくり・・・自分できること考えたよ

イラスト・食育ブックより引用