



# 給食だより

2023年 秋号



南知多町学校給食センター  
令和5年9月

2学期が始まりましたが、まだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。1日3食の食事を取り、体調を整えていきましょう。

## 夏の疲れをとろう！～生活リズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？2学期が始まってそのままの状態では、こんなことが起きてしまうかもしれません。

遅くまで  
起きている



夜食を  
食べる



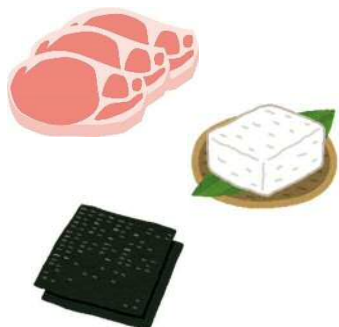
朝に  
起きられない



朝ごはんが  
食べられない



調子が  
出ない



このようにならないよう、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活リズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食は特に大切です。また、甘い物を食べる機会が多くなる暑い日はビタミンB1の多い食品（豚肉、大豆製品、焼きのりなど）を意識して食べてください。



## 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ！

今年の5月から新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行され、日常での行動制限は解除になりました。給食の時間では、新型コロナウイルスが流行する前と同様に、机をグループ隊形にするクラスが徐々に増えていると聞いています。

給食はクラスの仲間と一緒に食べます。みんなと一緒に食べるからこそ得られるものがあります。また楽しい会話も生まれます。グループ隊形にして食べることは3年ぶりなので、初めは違和感をもつ人もいるかもしれませんが、おいしく楽しく給食を食べていきましょう。

学校では毎日の給食時間を使ってマナーの指導、そして当日の給食に出されている料理や、食べ物に関する情報提供を行っていくことで、子ども達の社会性を育て、心や感性を豊かに育む場となるようにしています。給食の時間を通して心も体も成長していったほしいと思います。

### 楽しく食べる雰囲気を 作ろう！

大きな声を出して騒いだり、自分勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べられません。準備が終わった人は静かに席に着きましょう。



### みんなと一緒に 楽しめる話題を選ぼう！

みんなが笑顔で食べられると場の雰囲気がよくなり、食事が美味しくなります。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなるような話題を選びましょう。



### 「おいしい」は楽しく 食べるまほうの言葉！

みんながおいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物のおいしさを感じ、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。



## 朝から元気になる！レシピ ～ウインナーパンケーキ～

### ★材料（2人分）★

ホットケーキミックス…50g  
ウインナー…3本  
いんげん…2本  
ミニトマト…4個  
卵…1個  
とろけるチーズ…適量  
ケチャップ…適量  
塩こしょう…適量

### ★作り方★

- ①ウインナーはぶつ切りにしてフライパンで焼き、塩こしょうでしっかり味を付ける。
- ②ホットケーキミックスと卵をボウルで混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひき、②を流し入れて形を丸形に整える。①といんげん、ミニトマトをバランスよく乗せる。
- ④ひっくり返して両面焼き、火が通ったら、上にとろけるチーズを乗せ、ケチャップをかける。チーズが溶けてきたら完成！皿に移して切り分ける。