



毎月19日は食育の日

こんだて



こちらのQRコードから毎日の献立の写真や人気のある給食メニューのレシピを見ることが出来ます。

瑞穂市教育委員会

- ・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループからの助成を受けています。
- ・給食で使用している米は、瑞穂市で採れる「ハツシモ」です。
- ・野菜などの食材も瑞穂市や岐阜県産のものを使える限り取り入れています。

日	主食 (エネルギー源)	主菜 (体を作るもと)	副菜・汁物 (調子を整える)	その他 (カルシウム・ビタミン)	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g
6日 (木)	＜地産地消料理＞ 稲荷寿司 まぜごはん	とり天	キャベツのみそ汁	牛乳	稲荷寿司まぜごはん(精白米、にんじん、ひじき、油あげ、かつお節、えだまめ、干しいたけ、竹輪、こいくちしょうゆ、酒、柿ジャム、和風だし、三温糖、米油)、とり天(鶏ささ身、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、小麦粉、かたくり粉、米油)、キャベツのみそ汁(キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、豆みそ、むろあじ節)、牛乳	小 615/2.5
					中 725/3.0	
7日 (金)	ドライカレー ターメリックライス	サーモン ステーキ	大根としめじのスープ	牛乳	ターメリックライス(精白米、麦、ターメリック粉)、ドライカレー(豚ひき肉、大豆、たまねぎ、にんじん、ひよこ豆、青ピーマン、にんにく、しょうが、米粉カレールウ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、カレー粉、米油、三温糖、塩、白こしょう)、サーモンステーキ(鮭、白ワイン、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、オリーブ油、ガーリック粉)、大根としめじのスープ(だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、牛乳	小 695/1.8
					中 840/2.1	
10日 (月)	卵とじうどん		つき大根の炒め煮	牛乳	うどん、卵とじうどんの汁(にんじん、ねぎ、たまねぎ、鶏肉、液卵、かまぼこ、干しいたけ、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩、みりん、かたくり粉)、つき大根の炒め煮(だいこん、にんじん、油あげ、さやえんどう、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、和風だし)、さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、米油)、牛乳	小 589/2.2
					中 632/2.6	
11日 (火)	菜めし	あゆの甘露煮	ほうれん草と白菜のかつおあえ	牛乳	菜めし(精白米、麦、大根菜菜めし)、あゆの甘露煮、ほうれん草と白菜のかつおあえ(ほうれん草、はくさい、にんじん、こいくちしょうゆ、かつお節)、玉ねぎのみそ汁(たまねぎ、じゃがいも、カットわかめ、油あげ、ねぎ、むろあじ節、豆みそ)、牛乳	小 699/2.5
					中 817/2.9	
12日 (水)	食パン	ハーブチキン	グリーンアスパラガスのソテー	牛乳	食パン、ハーブチキン(鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル粉、ガーリック粉、タイム粉)、グリーンアスパラガスのソテー(グリーンアスパラガス、ホールコーン、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、豆のクリームスープ(ベーコン、大豆、たまねぎ、いんげん豆、じゃがいも、にんじん、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小 618/2.6
					中 741/3.3	
13日 (木)	ハヤシライス	いわしのフライ(2尾)	ブロッコリーとコーンのサラダ(エッグケアドレッシング)	牛乳	ハヤシライス(精白米、麦、牛肉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトケチャップ、脱脂粉乳、ウスターソース、完熟トマトのハヤシフレーク、粉チーズ)、いわしのフライ(いわしのフライ、米油)、ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー、ホールコーン、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小 749/2.5
					中 848/2.9	
14日 (金)	麦ごはん	あじのヤンニャムカンジャンかけ	切干大根のチャブチェ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、あじのヤンニャムカンジャンかけ(あじ、塩、かたくり粉、米油、ねぎ、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん)、切干大根のチャブチェ(牛肉、にんにく、切り干し大根、たまねぎ、にんじん、にら、ぶなしめじ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、中華だしの素、コチジャン)、春雨スープ(マロニー、干しいたけ、ねぎ、なると、鶏からスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒)、生パイン、牛乳	小 646/1.8
					中 780/2.1	

食育だより

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。朝起きられないから、食欲がないから、時間がないからと、朝ごはんを食べずに登校した日は、ありませんでしたか。

小中学生の子どもたちにとって朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、腸の刺激も促し、元気に活動するためのパワーの源となります。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!

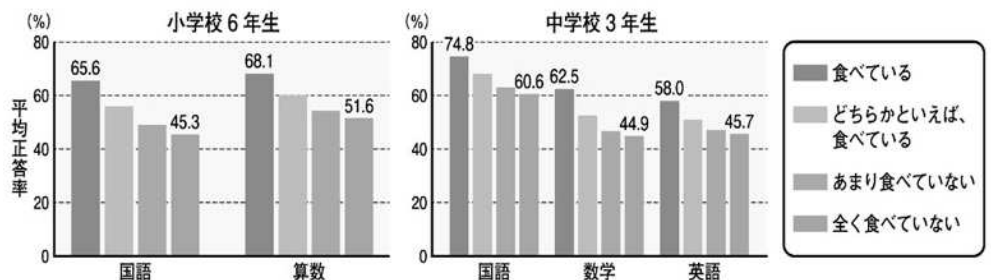


文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元年度〉では、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはん作りを簡単に!

時間をかけず朝食を用意するために、そのまま食べられるもの、電子レンジで調理できるものなどを準備しておきましょう!

おすすめの常備食材



常備食材を使って...

食パン + チーズ + ハム
を使って、ハムチーズトースト
ちりめんじゃこ + コーン + レタス
を使って、レタスサラダ

みなさんは明日からどんな朝ごはんを食べますか?



令和3年3月に第4次食育推進基本計画が策定されました! <文部科学省通知>

食育の推進に当たっての目標 (子ども、子育て世帯に関するもの)

朝食を欠食する子どもの割合
現状値 (令和2年度) 4.6% → 目標値 (令和7年度) 0%

朝食を欠食する若い世代の割合
21.5% → 15%以下

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす
週9.6回 → 週11回以上