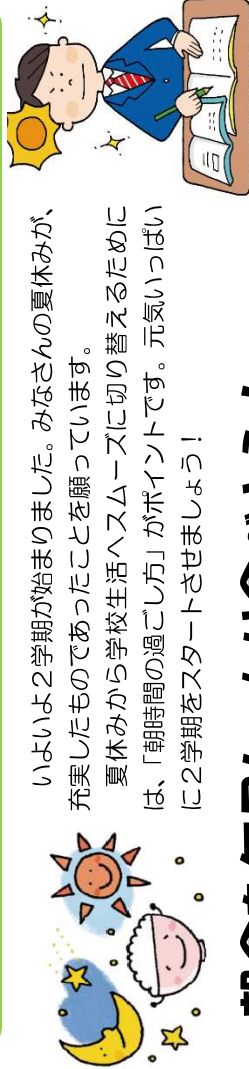


きゆうしよくだより

令和4年9月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
Tel 042-541-8041



いよいよ2学期が始まりました。みなさんの夏休みが、充実したものであったことを願っています。
夏休みから学校生活へスムーズに切り替えるためには、「朝時間の過ごし方」がポイントです。元気いっぱい
に2学期をスタートさせましょう！

朝食を毎日しっかり食べよう！

夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。ゆとりのある朝の時間を過ごすために、登校する60分前に起床して「グッドモーニング60分」に取り組んでいきましょう。

「朝食を食べる習慣をもつ人を増やす」ことは、昭島市の健康施策目標のひとつでもあり、全国的にも若い世代の朝食欠食率の高さが課題となっています。学童期の頃から「毎日朝食を食べる習慣」をつけることは、子供たちの将来の健康を守ることにもつながります。

また、「朝食でおかずをしっかりと食べている人の方がテストの点数がよい」という研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけでなく、おかずや味噌汁を揃えて食べることがおすすめです。

～朝食を食べると、こんないいこと4か条～



「いろいろ」の原因はもしかして...!?

朝食を食べないと、エネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、いろいろな理由で、集中できない、体がだるいなどの心身の不調が起こることがあります。

1日を楽しく気持ちよく過ごすためにも、栄養バランスのとれた朝食を、毎日食べる習慣をつけることが大切です。

『Let's 食育クッキング教室』のご報告

給食日より7月号でお知らせした「Let's 食育クッキング教室」へ沢山の参加申し込みをいただきました。誠にありがとうございます。感染症対策のため今回は少人数での開催となりましたが、「楽しかった！」「おうちでも作りたい！」の声を多く聞くことができました。またクッキング教室の開催を企画してまいりますので、より多くの方々にご参加いただければ幸いです。



～物語に登場するおやつを作ろう～



＜ふわふわカステラ風ケーキ＞



～物語に登場するおやつを作ろう～



＜ロックケーキ＞

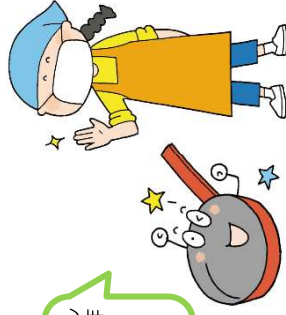
「おいしく簡単に作ることができ」点を大切に考えておやつです。
今回のレシピ動画を作成し、「昭島市動画チャンネル」に、アップしました。
左のQRコードから、動画をチェック！

～事後アンケートより 参加のみなさまの感想～

貴重な機会をありがとうございました。とても楽しい親子で過ごすことができました。時間を過ごせました。(1年生保護者)

次は焼く時間を少なめにやってみたい！絵本を読んで、どんな味だろうと思っ
ていましたが、美味しかったです。(2年生保護者)

かんたんに作れるし楽しいから、家で作りたいと思いました。(3年生児童)



ケーキを自分で1から作れることがありませんから、今回できてよかったです。またこのようなイベントがあったら来たいです。(5年生児童)

昭島の畑からこんにちは♪

夏休みの間、野菜畑にきれいなひまわりが咲いています。これには深い理由があること、みなさんご存じでしょうか。

収穫を目的としたものではなく、畑を肥やすために植える植物のことを「緑肥作物」と呼ぶ

そうです。ひまわりの他、春にはからし菜、秋にはライムギ、梨畑ではシソやクローバーを見ることができました。代表的なものはマメ科とイネ科の植物で、土の中の窒素分を増やしたり、根が張りめぐらされることで土を自然と耕したりする効果があります。植物の力を活用して肥沃な畑を作る工夫、とても素晴らしいですね。

8～9月は、畑は主に秋野菜の準備にあたる期間だそうです。実りの秋を、楽しみにしていてください。

