

春日市学校栄養士会  
春日市立小学校  
令和5年9月

給食だより



## 防災の日給食についてのお知らせ

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。防災の日は1923年(大正12年)に発生した関東大震災を教訓として定められました。

春日市においても近年頻発する地震や豪雨など災害によって給食室の水が使えない等様々な事態が想定されます。「非常食」を疑似体験しておくことは、実際に災害が起きた場合の子供のストレス軽減にもつながると考えられます。そこで、春日市小学校の給食として、長期・常温保存の食品を使い、水や釜を使用しないで食べられる食品を用いて栄養バランスを考慮した献立を立案し、実施します。※ごはんは配達してもらいます。



9月1日(金)の給食

## あさごはんのススメ とうもろこし

今月のテーマ食材は…

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに旬の食材を使った朝食に合う給食を実施しています。ご家庭でも是非作ってみてください。



### コーンのバターしょうゆ炒め

9月21日(木)の給食に登場します!

#### 【材料:4人分】

ベーコン	20g(1枚)
キャベツ	60g(1枚)
コーン	150g
おろしにんにく	少々
油	適量
さとう	ひとつまみ
しょうゆ	少々
バター	2g(小さじ1/2)
塩、こしょう	少々

とうもろこし含まれる炭水化物(糖質)は消化吸収が非常によく、夏バテによる疲労回復に効果的です。

#### 【作り方】

- ① ベーコンとキャベツは1cm幅の短冊切りにする。コーンは汁気をきる。
- ② フライパンに油、にんにくを入れ、火をつける。ベーコン、キャベツ、コーンの順番で炒める。
- ③ さとう、しょうゆ、バターを入れて混ぜ合わせ、最後に塩、こしょうで味を整える。

あさごはんのススメ  
あかおにげんき

## あさごはんひょうご 朝ごはん標語コンクール

給食だより5月号にて朝ごはんの働きを「あかおにげんき」という合言葉でお知らせしました。そこで「朝ごはん」をテーマにした標語を募集します。たとえば、下のあかおにさんのように朝ごはんのよさをアピールしたものや「朝ごはんを食べたいな」と思わせるような楽しい標語のご応募をお待ちしています!

1. 募集期間 9月1日(金)~9月15日(金)
2. 応募方法 応募用紙(切り取り線以下)または Google フォーム(右の二次元コード)
3. 応募内容 「朝ごはんのよさ」「朝ごはんのたいせつさ」をアピールできる標語
4. 応募の約束
  - ・優秀作品は給食だよりやクラス配付用資料等に掲載させていただきます。
  - ※学校名・学年・イニシャルを記載する予定です。
  - ・応募された作品はお返しできません。
  - ・応募者自身が創作した未発表の作品に限ります。



←応募Googleフォーム  
二次元コード

ぼくも考えてみたオニ!  
「朝ごはん もりもり食べて 1日元気」  
みんなも考えてみてね。たくさんの応募  
待っているオニ~!!



「春日市学校栄養士会」監修の朝ごはん動画を見て、標語を考えるヒントにしませんか?



←朝ごはんのススメ  
動画「前編」  
二次元コード



←給食だより5月号  
はこちらから

きりとり

### 朝ごはん標語コンクール応募用紙

学校名 小学校 年 組 名前

朝ごはん標語記入欄

担任の先生へ提出してください。【担任→栄養士】