



元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。

本校では「AKG（あけほのっ子。健康。がんばろう）」のスローガンのもと、「AKG ウィーク」など、健康に過ごすための習慣を身につける取組をしています。

また、学校給食を通して食事のマナー、協力することの大切さや、感謝の心を育ていけるように、この通信でも子どもたちの給食の様子や、食に関する情報等を掲載していきます。ご家庭で参考にいただければ幸いです。

1年間、よろしくお願いします。

AKG

朝ごはんを食べましょう!



1日を元気に過ごすためには、運動・食事・睡眠をきちんととり、よい生活リズムをつくるのが大切です。朝ごはんをしっかりと食べ、よいスタートをきりましょう。

AKG 朝ごはんレシピ NO.1

手作りひじきふりかけ

ひじき（乾燥）	4g（大さじ1）
しらす干し	20g（大さじ4）
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	小さじ1と1/2
かつおぶし	4g（小袋1袋）
白ごま	小さじ1

- ① ひじきを水（分量外）で戻す。
- ② 鍋に①、しらす干し、Aを入れ煮る。
- ③ ②が煮詰まったら、かつおぶしと白ごまを入れ、混ぜる。

給食でも人気の料理です。
おかずをたくさんそろえられない忙しい時は、作り置きのものをうまく利用するのもよいですね。

1年生の給食は順調です!!(^~^)

給食が始まって1ヶ月、みんなの大好きなカレーライスやポークビーンズ、丼物などが登場しました。子どもたちは「おいしい」と言って食べてくれています。苦手な食べ物もあるけど、みんなと食べることで頑張れるようです。



給食時間にのぞくと
笑顔で「おいしいよ~」
とってくれます。

毎日安心安全でおいしい給食が子どもたちの所に届くように、心を込めて作ります。
給食室一同

登校前に 毎日朝ごはん



朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

栄養教諭の藤井愛実です。今年からよろしくお願いします。子どもたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。地場産物や郷土料理なども取り入れ、いろんな食の経験を積み、自分の健康を考えることができる人に育ててほしいと思います。

（栄養教諭） 藤井

