

しんねんと はじ かげつ あら かんきょう すこ な
新年度が始まって、1ヶ月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでし
よう。しかし、つか 疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあ
り、せいかつ りズムが乱れやすいので たいちょうかんり には気をつけましょう。げんき がっこうせいかつ おく
るためにも早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べて、せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう。

5/12(木)

「劇場版 おいしい給食 卒業」

公開記念メニュー

「おいしい給食」は、1980年代のある中学校を舞台に、給食マニアの教師と給食マニアの生徒による、どちらが給食を「おいしく食べるか」という闘いを描いた学園グルメコメディです。ドラマシーズン1・2、劇場版第1弾は川島町で撮影が行われました。そして今回、劇場版第2弾として、川島町の旧小見野小学校で撮影が行われた「劇場版 おいしい給食 卒業」が5月13日(金)に公開されます。給食では映画公開を記念して、実際に映画に出てくる給食メニューを再現しました。5月12日(木)の給食は、劇中の甘利田先生や神野ゴウ君のように、「おいしく食べる」ことに集中してみてください。

スパゲティナポリタン

たま 玉ねぎ・にんじん・ピーマンが入った、昔ながらのナポリタンです。

フルーツヨーグルト

かん かん かん
パイナップル・みかん缶・リンゴ缶をヨーグルトで和えます。

牛乳

ミルメーク

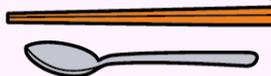
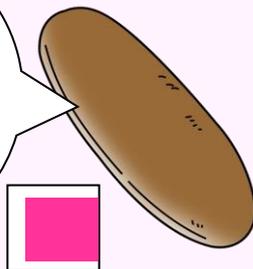
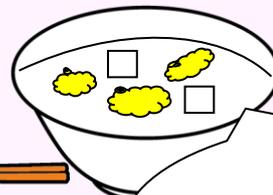
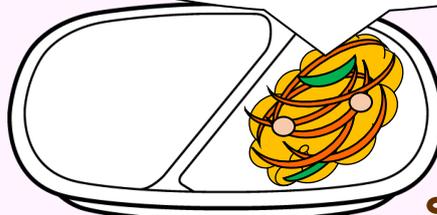
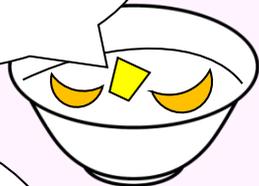
ミルメークを入れると、コーヒー牛乳になります。

コッペパン いちごジャム

むかし きゅうしょく ていばん く
昔の給食では定番の組み合わせです。

かきたま汁

仕上げにごま油を入れた、ふわふわ卵のかきたま汁です。



朝ごはんは元気に1日をスタートしよう!



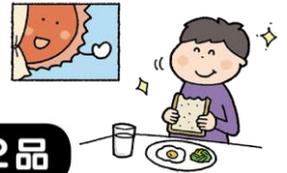
R4.11.3 で川島町は50周年!

朝ごはんの効果



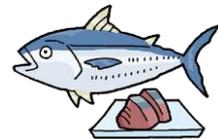
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて脳や体が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ1・2・3



朝ごはんを食べていない人は、まずは脳のエネルギー源になるごはんやパンなどの主食を食べるようにしましょう。次に、主食だけを食べている人は野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるのも良いですね。

春と秋に旬がある!?! 「かつお」



かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初がかつお」はたたきに、秋頃の「戻りがかつお」はお刺身がおすすめです。

5月11日(水)の給食は、「かつおの新玉ソースかけ」です。旬のおいしさを味わいましょう。

今年度の川島町学校給食センターは



所長・事務員・調理員・運転手・ボイラーマン・栄養士 計21名でスタートしました。子供たちの健康のために安心・安全・おいしい給食を心がけていきますのでよろしくお願いいたします!



この紙は不要になりましたら雑紙として資源化できます。