



2学期の給食が始まりました。子どもたちも給食を楽しみにしてくれている様子があり、大変うれしく思いました。  
2学期も引き続き、安全・安心な給食づくりに給食室一同努めて参ります。



生活リズムをととのえる

## 早寝・早起き・朝ごはん



令和4年度に実施した食育アンケートでは、毎日朝ごはんを食べている児童は74%（学校が休みの日は71%）でした。3割近くの児童は、朝食を食べずに学校に来る日があるということがわかりました。

農林水産省から出されている、第4次食育推進基本法では、朝食の欠食をする子の割合を0%にすることが目標として掲げられています。これを受け、高峰小学校の食育の重点目標として朝食を欠食する児童の割合を0%に近づけることを掲げています。

朝は時間がないことや、食欲がわかないためについ朝食をぬいてしまいがちです。朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。朝ごはんをしっかり食べて、登校できるとよいですね。

みなさまのご家庭でつくられている朝食におすすめのメニューを紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください。



# 給食レシピ

朝ごはんにもおすすめ!

## セサミトースト

＜材料＞ 小学校中学年の4人分

- 食パン・・・ 4枚
- マーガリン・・・ 30g
- 砂糖・・・ 大さじ1と1/3
- すりごま(白)・・・ 5g
- ねりごま(白)・・・ 10g

＜作り方＞

- ①マーガリンを溶かし、砂糖、すりごま、ねりごまをいれてペーストをつくる。
- ②食パンに①を塗り、トーストする。

ごまの香りが食欲をそそります♪



朝ごはんを食べて登校しよう!



### おしらせ

9月16日(土)は、9月19日(火)の献立を実施します。  
ご不明な点がありましたら、ご連絡ください。