

# 食育だより

令和6年11月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

11/6 アーモンドサラダ

こがたコッペパン  
りんご  
スパゲッティボンゴレ

善通寺市立南部小学校  
テーマは「工夫がいっぱい 食べて元気 健康に!!」です。  
スパゲッティは野菜を入れて、見た目も味もおいしくなるようにしました。デザートには、あまり出ないりんごをつけました。りんごは今は旬なので、味わって食べてほしいです。

11/29 はるさめサラダ

とうにゅうプリンタルト (幼:とうにゅうプリン)  
さけのマーマレードソースかけ  
こまつなとだいこんのスープ

ことひらちょうりつことひらしょうがっこう  
琴平町立琴平小学校  
テーマは「旬の食材を使った献立」です。  
地場産物や旬の食べ物をたくさん使った、秋を感じるおいしい献立です。また、寒い時期でもスープで温まることができるようにしました。寒い日もみんながんばっているの、給食の時間が楽しくなるように思いを込めています。

### 学校給食レシピ ドミニカ共和国



材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 100g
- ・さといも 中3個 (120g)
- ・じゃがいも 中1個
- ・にんじん 中1/2本
- ・スイートコーン 大さじ5
- ・(クリームコーン あれば小さじ1)
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・セロリ 5g
- ・パセリ お好みで
- ・にんにく (おろし) 小さじ1/2
- ・白ワイン 小さじ2
- ・油 小さじ2
- ・鶏がらスープの素 ひとつまみ
- ・コンソメ 小さじ1弱
- ・バジル (乾燥) ひとつまみ
- ・塩、こしょう 少々
- ・水 260g

### サンコーチョ

野菜や肉を香草と煮込んだ家庭料理です。給食ではキャッサバ芋や食用のバナナの代わりにさといもやじゃがいもを使っています。

作り方

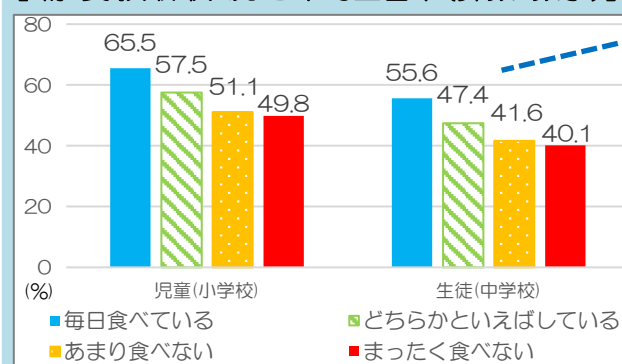
- ① 材料を切る。  
鶏もも肉、さといも、じゃがいも…2cm角  
パセリ…みじん切り たまねぎ、セロリ…薄切りにんじん…いちよう切りに
- ② 鶏もも肉に白ワインをふる。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れ、②の鶏肉を炒める。
- ④ たまねぎ、セロリを加え炒める。
- ⑤ にんじん、さといも、じゃがいもを加え軽く炒めたら、水を加え煮る。
- ⑥ 鶏がらスープの素、コンソメ、コーン、クリームコーンを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ バジルを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧ 仕上げにパセリを入れて完成。

※ 給食ではバジルを使用しましたが、オレガノを使うとより本格的な味に仕上がります。



今回は、令和6年度 全国学力・学習状況調査の結果より朝食摂取状況と学力の関連、朝食の見直しについてみていきましょう。

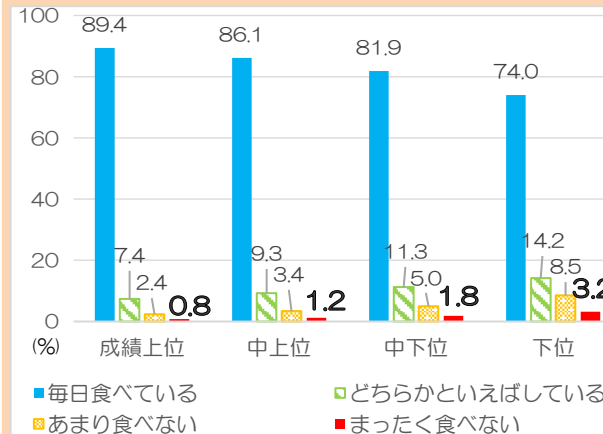
### 【朝食摂取状況と平均正答率(算数・数学)】



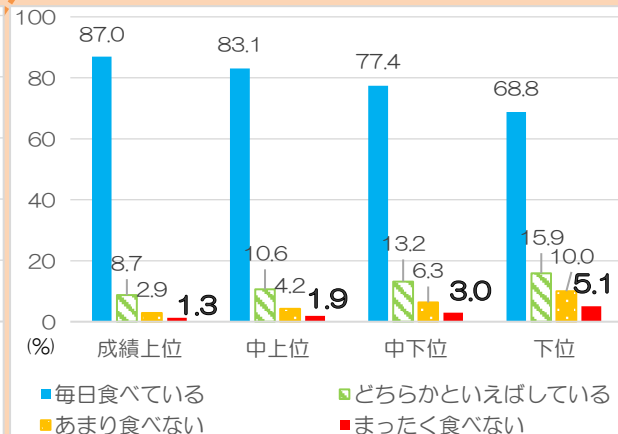
今年度も朝食を毎日食べている児童生徒の方が、平均正答率が高いという結果になりました。

朝食を食べている群は下位につれて減り、食べていない群は下位になるにつれて増えています。

### 【四分位によるクロス集計(小学校・算数)】



### 【四分位によるクロス集計(中学校・数学)】



## さいしやうげん て ま さいこう ちやうしやくだいさくせん 最小限の手間で最高の朝食大作戦!!



### 明日の自分に 夕食おすそわけ作戦!

夕食を多めに作り、翌日の朝食分を取り分ける。朝は冷蔵庫から出して温めるだけ!

### レンジでチンだけ タッパー飯作戦!

おかず  
ごはん  
ゆで野菜

黄・赤・緑の食品をそろえてタッパーに詰め、冷凍庫へ。朝はタッパーごとレンジでチン!

### 1つでバランスO 冷凍お好み焼き作戦!

黄・赤・緑が揃うおすすめ料理! 休日にまとめて焼いて1枚ずつラップに包み、冷凍庫にストックすると便利!