

すくろらんち 9月号



精華町立東光小学校

9月食育目標「朝食をしっかりと食べよう！」

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、学校の生活リズムに戻すためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。特に朝ごはんをしっかりとすることで脳は活発になり、体も活動する準備を始めます。

朝ごはんを食べることで...



寝ている間に使われたエネルギーや栄養素十午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。



朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。



肥満や生活習慣病の発症につながります。



主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。



せいおんは おいしいものが いっぱい!! (ちさんちしょう 地球地消)

精華町で作られた給食の食材は...
たまねぎ じゃがいも かぼちゃ こまつな

毎月19日は食育の日です。

9月19日(火)「ほじいたけ ほしばあたけ」より

ツナ大豆ごはん、揚げごぼうの甘辛煮、きのこたっぷりみそ汁、牛乳



今年度の食育の日のテーマは、「おはなし給食」です。身近にある絵本などのおはなしに登場する料理や食材を給食に取り入れ、食に興味関心をもってほしいと思っています。今月は「ほじいたけ ほしばあたけ」に登場するしいたけやしめじ、えのきたけなど、きのこをたっぷり使ったみそ汁です。「グアニル酸」というまみ成分を含むしいたけは、干すと和食のだしとしても活躍します。

お月見献立 9月29日(金) 肉みそひじき丼、月見汁、お月見だんご、牛乳

お月見は美しい月を眺めながら、秋の収穫に感謝する行事です。満月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、里芋や果物などをお供えます。給食では、月に見立てた里芋が入った月見汁やお月見団子を味わいます。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて、一人最低3日分の水や食品を備えておくことが推奨されています。普段の食品を少しおめに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無駄なく備えるのがおすすめです。

