

すくうるランチ 8・9月

8・9月の食育目標

精華町学校給食委員会

「朝ごはんをしっかり食べよう」

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、朝から元気に活動することができます。

..... 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、体や脳が目覚めます。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動きが活発になるほか、胃に食べ物が送ら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



朝ごはんは主食（ごはん、パン、シリアル）だけを食べている人は、おかず（肉や魚、卵、野菜）、また牛乳などを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

「おいしいものがいっぱい!!」
8・9月に精華町で作られた給食の食材は・・・小松菜、かぼちゃ

毎月19日は食育の日です。
9月19日(木)～九州地方～
ご飯、チキン南蛮、冷や汁～あたためました～、牛乳
★チキン南蛮(宮崎県)：元々は「鶏の唐揚げ甘酢漬け」と呼ばれていましたが、その後タルタルソースをかけ、サラダなどを添える現在のスタイルになりました。
★冷や汁(宮崎県)：栄養補給や体力回復のために、簡単においしく食べられる生活の知恵として伝えられています。学校給食では安全面を考え、温めて出します。

～9月1日は防災の日～
日本では地震や洪水、台風などの自然災害が多く、突然起こるため、日ごろから備えておくことが大切です。

ローリングストック
備蓄は最低3日×人数分
(例) 1人分×3日
ローリングストックをすると、常に備蓄をすることができます。
米、レトルト食品（カレー、パスタソース、丼の具など）
日持ちする野菜（じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど）
缶詰、調味料、のり、梅干し、お菓子など