

すくろらんち 8・9月



精華町学校給食委員会

8・9月の食育目標

『朝ごはん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。暑い季節を乗り切り、元気に過ごすためにも、まずは朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると…

実は寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを食べることで、午前中に活動するために必要なエネルギーを補給し、脳や体も活動する準備を始めます。



朝ごはんを食べないと…

エネルギー不足でやる気が起きず、集中力や記憶力が低下するため、勉強やスポーツに影響します。また、疲れたり、イライラしたりするなどの不調の原因になります。



朝ごはんステップアップ！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは①から始めましょう！



ぜひお母は
おいしいものが

いっぱい !!

(ちきんちしょう 地産地消)

精華町で作られた食材は・・・ かぼちゃ



こまつな



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「みんなの好きな食べ物は？」です。

キャラクターたちの好きな料理やおすすめ食材を使った献立が登場します。

9月19日(金)

～「カービィ」が好きな「トマト」を使った献立！～

毎月19日は
食育の日



ごはん、カービィおすすめ☆パワーアップトマト煮込み、小松菜とキャベツの和え物、牛乳
今月は、カービィの好きな「トマト」を使った「トマト煮込み」の登場です。トマトは栄養が豊富な野菜です。カービィのように私たちもトマトを食べてパワーアップしましょう♪

9月1日は

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、食品や日用品が手に入りにくくなります。もしもの時のために、普段から少し多めに食品を買っておき、食べた分を買い足す「ローリングストック」は、無駄なく食料を備蓄できるため、おすすめです。



★★★ 災害時は普段から食べ慣れているものがあると安心です ★★★

防災の日献立

◇牛乳

◇ごはん

◇缶乾カレー : ツナやコーン、トマトなどの缶詰、乾燥大豆を使ったカレーです。

◇ホットサラダ : 冷たいサラダでは災害時は冷却が不十分になり、食中毒の危険性が高まるため、炒めて作るホットサラダにしています。

給食でも長期保存できる

「缶詰」や「乾物」を使った献立を実施します。

