

すくうるらんち 8・9月号



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食べるようにしましょう。

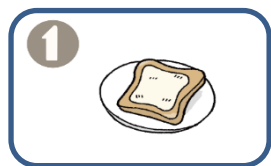
朝ごはんの役割

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、大切な役割があります。私たちが午前中から元気に活動するためにも、毎日朝ごはんを食べることが大切です。



朝ごはんステップアップ！

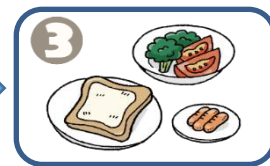
朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは①から始めましょう！



主食



主食+1品



主食+2品

おいしいものが

いっぱい!!

今月使用する精華町産の食材は… こまつな、かぼちゃ



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「姿を変える食べ物」です。私たちが普段食べている食事に、そのまま食べられる食材や加工して食べられているものがあります。加工されて姿を変える食べ物を給食にとり入れ、紹介していきます。

9月18日(金)

～「とうもろこし」が姿を変えた「コーンフレーク」を使った献立!～

黒糖パン、ささみのコーンフレーク揚げ、添えキャベツ、米粉のマカロニスープ、牛乳
今月は、「コーンフレーク」をささみにまぶして揚げてみました。コーンフレークのザクザクとした食感がおもしろいですよ♪



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。

◇フルーツポンチ : 缶詰の果物は常温で保存でき、開けてそのまま食べられます。

給食でも長期保存でき、
緊急時にも簡単に調理できる
「缶詰」や「乾物」を使った献立を実施します。

