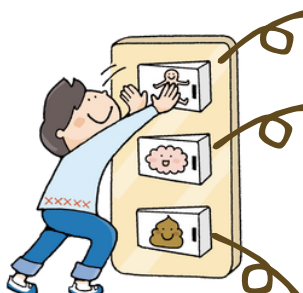


給食だより

9月

久御山町
学校給食
研究会

2学期も 朝ごはんで 3つのスイッチオン！



体のスイッチ 眠っている間に足りなくなったエネルギーを朝食でおぎなうことで、午前中を元気に過ごすための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。

おなかのスイッチ 朝食を食べると、腸が動いておなかのスイッチが入りうんこをしたくなるような仕組みになっています。



9月1日は
防災の日

給食では、防災の日にあわせて防災献立が登場します。
防災献立には、ひじき、切干大根、高野豆腐、ツナ缶の乾物・缶詰を使っています。

乾物や缶詰は、常温で長く保存することができます。

もしもの災害に備えて、保存食や防災グッズについておうちの人と話し合ってみましょう。



ひじきごはん
きりぼし大根とツナの
塩昆布和え
高野豆腐のみそ汁
ぎゅうにゅう

常温保存・長期保存・栄養豊富な
乾物をぜひ非常食の仲間に！



おいしさ再発見！

にっぽて
呆めぐい



四国地方



毎月の食育の日(19日)前後に、日本のいろいろな地域の郷土料理や食材を使ったこんだてを実施します。
日本のおいしさを再発見してみましょう！

四国地方ってどんなところ？

Q1. 四国地方(4県)と同じ大きさの都道府県はどれでしょう？

- ① 北海道 ② 京都府 ③ 岩手県

Q2. 愛媛県が出荷量全国1位の食べものはどちらでしょう？

- ① かんきつ類(みかんなど) ② 鯛

Q3. 徳島県には、「はんごろし」という食べもののほかに、「みなごろし」という食べものもある。○か×か？

答えは学校の栄養士さんに聞いてみてね！

どんな郷土料理があるの？



どんな料理かな？調べてみよう！

すだちゼリー(徳島)

徳島県はすだちの生産量が全国第1位。
国内の95%を徳島県で生産しています。
さわやかな香りとさっぱりとした酸味が、
暑い夏でも食欲をそそります！



かつおと大豆の揚げ煮(高知)

高知県はかつおの生産量が全国第1位。名産のかつおのたたき(わら焼き)は、400年前、当時流行っていた生魚による食中毒を恐れた土佐藩主が、焼いて食べるよう命令したのが始まりだそうです。

みかんごはん(愛媛)

愛媛県は温暖な気候で、みかんの生産量は全国トップクラス。昔、高価だった酢の代わりにみかんを使って寿司を作ったのが、みかんごはんの始まりです。

さわさわ(香川)

「さわさわ」は、こんにゃくが具材の香川県の郷土料理です。汁気が多く「さらさら」と流し込める食感がなまって「さわさわ」と呼ばれるようになりました。