

きゅう 給 しょく だ よ り

9月

久御山町
学校給食
研究会

がっき
2学期も

あさ
朝ごはん

3つのスイッチオン！

からだ
体の
スイッチ

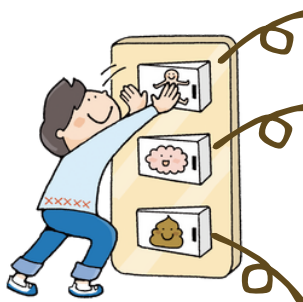
ねむ あいだ た ちようしょく
眠っている間に足りなくなったエネルギーを朝食でおぎ
なうことで、午前中を元気に過ごすための力になります。

のう
脳の
スイッチ

たんすいがぶつ からだ なか
ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中で
とう ぶんがい のう
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

ちようしょく た ちよう うご はい
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。



がつついたち
9月1日は
ぼうさい
防災の日

きゅうしょく ぼうさい ひ ぼうさいこんだて とうじょう
給食では、防災の日にあわせて防災献立が登場します。

ぼうさいこんだて きりぼしだいこん こうや どうふ かん
防災献立には、ひじき、切り干大根、高野豆腐、ツナ缶の
かんぶつ かんづめ つか
乾物・缶詰を使っています。

かんぶつ かんづめ じようおん なか ほそん
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

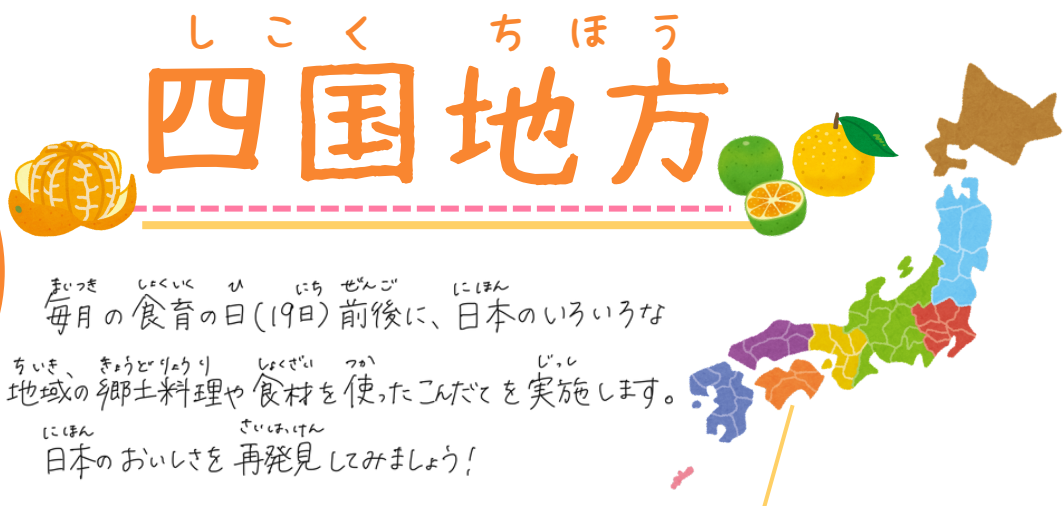
塩昆布和え

高野豆腐のみそ汁

ぎゅうにゅう

じようおん ほそん ちようき ほそん えいよう ほうふ
常温保存・長期保存・栄養豊富な
かんぶつ ひ じようしょく なかま
乾物をぜひ非常食の仲間に！





しこくちほう 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！

ぎょうどりょうり 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！



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。

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。

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。