

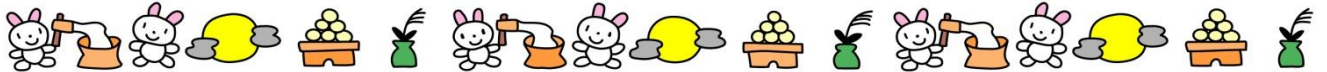
給食だより 8・9月号

田村市学校給食センター

令和 6年 7月 26日

電話 0247-67-1123

残暑はまだ続きますが、風も少しずつ涼しくなり、秋は間近です。季節の変わり目である今ごろは、体調をくずしやすく夏の疲れが出やすい時期です。食事・運動・睡眠の3つの柱を大切に、生活のリズムを守ることで健康を守りましょう。



8月の食育目標

【暑さに負けない食事をしよう】

9月の食育目標

【規則正しい食事をしよう】

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



～ 9月2日と9月30日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～

9月1日

防災の日
ほぼうさい ひ

防災用品や食糧の備蓄を確認してみませんか？



代替え給食に登場するレトルト食品
も備蓄品として使用可能です!!

◇防災用品には

- ・逃げる、身を守るために必要な物
 - ・一時的な(最低3日分)食糧と水
 - ・連絡手段や自分たちの情報の記録、情報収集手段(ラジオ等)
 - ・医薬品、衛生用品、電池等 他
- があります。自分の家の状況にあわせてそろえ、保管場所や使い方を家族全員が把握しておくようにしましょう。



◎備蓄食糧のポイントには

- ・食べなれている物
 - ・必要な栄養素のとれる物
 - ・水や特別な物(乳児用ミルク等)は多めに
 - ・おいしいと感じる物
 - ・調理しなくても食べられる物 等
- があります。手袋やラップ、ペーパータオル、ゴミ袋やはさみ、カセットコンロなどの道具類は忘れがちなので注意。

歯の日食材・好評メニュー紹介

給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独自の料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

〔今月のカルシウムの食材〕

チーズ



チーズは、乳・バターミルク・クリームなどを乳酸菌で発酵や酵素を加えて固めた「ナチュラルチーズ」と、ナチュラルチーズを混ぜ合わせて加熱・乳化・形成した「プロセスチーズ」の大きく2つに分けられます。一般的なものは、「プロセスチーズ」になります。

チーズの100g当たりのカルシウム量は630mgと豊富です。

〔田村市センター好評メニュー〕

チーズタッカルビ

材料(1人分)

鶏むね肉	50g
ソテーオignon	5g
にんじん	5g
にら	2g
しめじ	3g
ミックスチーズ	8g

〔調味料〕

おろしニンニク	0.3g
コチュジャン	0.3g
しょうゆ	3g
みりん	3g
ごま油	1g
(グラタンカップ)	1個)

作り方

- ① にんじん、にら、しめじはよく洗い、食べやすい大きさに切る。
 - ② ①とソテーオignon、ミックスチーズを調味料とよく混ぜ合わせる。
 - ③ グラタンカップに鶏むね肉と②をのせ、200℃17分で焼く。
- ※ご家庭では、カップに入れずに炒めても大丈夫です。

今月のおいしい食べ物

シークワサー

○特徴… ミカン科。別名：ひらみレモン。主な産地：沖縄県。

○見分け方… 直径3~4cmほどで、熟すと果皮が黄色くなり、さわやかな香りと酸味よりも甘味が強くなる。

○効果… ビタミンB1とビタミンCが多く含まれています。

