

食育だより

令和6年度 9月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日

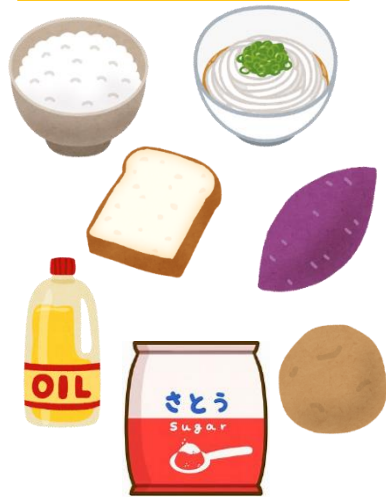


9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調を崩しやすい時期でもあるので、栄養バランスの取れた食事でも元気に過ごしましょう。

毎日の食事が健康な体を作ります！ ～3つの食品グループをバランスよく食べよう～

- ・食品は、含まれる栄養素の働きによって、3つのグループに分けられます。
- ・3つの食品グループを組み合わせることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主にエネルギーのもとになる(黄)



主に体をつくるもとになる(赤)



主に体の調子を整える(緑)



暑さを吹き飛ばす！ ピリ辛きゅうり

〈材料〉4人分

- ・きゅうり 140g
- ・ごま油 2g(小さじ1/2)
- ・濃口しょうゆ 12g(小さじ2)
- ・一味唐辛子 少々

〈作り方〉

1. きゅうりは1cmの輪切りにし、茹でて冷ます。
2. しょうゆ、ごま油、一味唐辛子を合わせておく。
3. 1に2を入れて和える。



4月15日の学校給食にも登場しています！

これからの季節！秋の食材クイズ

答えは左下にあるよ！

問1. 次の食材で秋が旬の食材はどれ？

1. たけのこ
2. さつまいも
3. きゅうり



問2. レンコンの穴は何のためにあるでしょう？

1. 呼吸するため
2. 体を軽くするため
3. 自分を不味そうに見せるため



親子食育料理教室を開催しました！

夏休み中に学校給食センターで親子食育料理教室を開催しました。(株)ヤクルト山陽の方より「おなかの健康について」の話を聞き、5品の腸活メニューを作りました。その様子と感想の一部を紹介します。

★メニュー★

- ・とうもろこしごはん
- ・鶏肉のバルサミコ焼き
- ・切り干し大根とハムの枝豆サラダ
- ・チーズのふわふわスープ
- ・はちみつヨーグルトムース
- ・ヤクルト(ヤクルト山陽より提供)
- ・森響水(市水道局より提供)



いろいろな人と分担して、協力しながら作る料理は良い経験になった。(保護者)

鶏肉のバルサミコ焼きは、簡単で作りやすかったので、家でも作ってみたいです。(子ども)



お腹を元気にする食事や生活についてよく分かりました。(子ども)

デザートやサラダが美味しくて、家でも作りたいと思いました。(子ども)

ねたろうランチョンマットを使って、バランスの良い食事をとれるように頑張りたいと思いました。(保護者)



非常食を体験しよう！「救給カレー」を提供します

学校給食センターでは、児童生徒が非常食を体験することで、台風等の災害時の食事について考えるきっかけにするとともに、平常時の食事の大切さについての意識を高めることを目的として、10月13日の「国際防災デー」に合わせて、給食で非常食を提供します。この機会にご家庭でも「非常時の食事」について話題にされてみてはいかがでしょうか。

- ★実施日 令和6年10月11日(金)
- ★献立内容 ナン・牛乳・救給カレー・フルーツヨーグルト
- ※容器はそのまま食器になるスタンディングパウチで、使い捨てのスプーンが付いています。袋を開封し、立てた状態でスプーンを使って食べます。

