

# 給食だより

令和4年度 9月

〈西能美学校給食共同調理場〉

夏休みが終わり、2学期が始まります。毎日を元気に過ごすには、早寝・早起きをして、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を振り返り、規則正しい生活リズムを心がけて過ごしましょう。

## あさ た にち 朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう！

朝は時間がない、食欲がないという理由で朝ごはんを食べずに登校している人はいませんか。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。また、寝ている間に下がった体温が上がり、腸が刺激されることで排便を促します。

朝ごはんを食べずに登校している人は、飲み物、ヨーグルト、果物など、そのまま食べられるものから始めてみてください(STEP①)。真だくさんの汁物は、水分・ビタミン補給におすすめです(STEP②)。朝ごはんを食べている人は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べてみましょう(STEP③)。今の生活習慣を振り返り、できることから始めましょう。



「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより

## 朝ごはんの効果



## がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」です！

9月1日は、「防災の日」です。給食では、9月9日に「救給カレー」を提供します。東日本大震災での被災をきっかけに、災害時の給食用備蓄食品として開発されました。「いのちをつなぐカレー」として、「給食を救うカレー」という意味が込められています。

加熱せずに、そのまま食べることができます。

常温で、約3年間保管できます。調理場で保管しています。



普段の給食と比べると、少し食べにくさがあるかもしれませんが、災害が発生すると、被害によっては加熱調理できない場合もあります。そのため、加熱せずに食べられる非常食を提供しています。実際に食べてみて、非常食とはどんなものなのか、他にはどんなものがあるのか、災害に備えて何ができるかなど、考えてみましょう。



## 学校からの給食メッセージ

- 7/1(金) とり肉と野菜と一緒に食べたらおいしかったです。また作ってください。スープもまめがおいしかったです。(大柿中1年)
- 7/5(火) 食器の並べ方のマナーについては家でも学校でも意識をしていたけれど、昔の平安時代では、左右だと左側が上位になるという考えは初めて知れたので勉強になりました。(能美中3年)
- 7/7(木) たなばたゼリーがおいしかったです。真ん中がレモンで外がわがソーダでおいしかったです。くせになります。(中町小3年)
- 7/14(木) 豆腐が奈良時代に伝わってきたことを知りました。豆腐のカレー煮とごはんを合わせてとってもおいしくなりました。(三高小2年)
- 7/15(金) 全部大好きな味でした。コンソメスープは、スープがおいしかったです。ミートオムレツは、たまごが合わさって最高でした。またこのメニューをだしてほしいです。(大古小4年)
- 7/19(火) 今日は夏の野菜がいっぱい入っていてとてもおいしかったです。(鹿川小6年)
- 7/20(水) ジャーチャーやきそばが、いつも食べたいくらいおいしかったです。(三高小1年)