



給食だより

令和6年 9月

榛東村学校給食センター

おうちの人と一緒に食べてください

楽しかった夏休みが終わると、2学期が始まります。長い夏休みで生活が不規則になってしまふ人もいるかもしれませんね。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



あさ たいせつ みなお

朝ごはんの大切さを見直そう！

からだ 体を目覚めさせる！



食事をすることで、体が温まります。また、かむ動作が脳の活動を活性化にします。体内に入った食べ物を消化するために、内臓も動き始めます。

のう げん 脳のエネルギー源となり、ごぜんちゅう がくしゅう しゅうちゅう 午前中の学習に集中できる！



脳のおもなエネルギー源は、主食に多いでんぶんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。特に朝の食事は大切です。

けんこうてき せいかつ 健康的な生活リズムをつくり、はいべん すっきり排便ができる！



毎朝決まった時間に食事が、良い生活リズムを取り戻すきっかけになります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便もできます。

にち しょくじ えいよう 1日の食事の栄養バランスがとややすくなる！

1日にとるべき野菜の量は、大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうすると大変です。3食きちんと食べることでバランスの良い食品摂取にもつながります。



なつやす ちゅう しごと 夏休み中のセンターのお仕事

夏休みの間、給食センターは給食作りがお休みになります。休みの間、給食センターではどのような仕事をしているのでしょうか？2学期に向けて、普段出来ない場所の掃除や工事をしたり、機械のメンテナンスをお願いしたり、食器や食缶をいつも以上にピカピカに磨いたりします。

これからも、皆さんの「おいしかった！」という声や笑顔が見られるように、給食センターのみんなで力を合わせて頑張っていきたいと思っています。2学期もよろしくお願いいたします。



きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介★「ちくわの香り揚げ」

【材料（4人分）】

- 焼きちくわ 4本
- 天ぷら粉 60g
- あおのり 適量
- 紅しょうが 10g
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ① 紅しょうがをみじん切り、焼きちくわを縦1/2にする。
- ② 天ぷら粉に水を少しずつ加える。→とろっとしたらOK！
- ③ ②に①の紅しょうがとあおのりを入れて混ぜる。
- ④ ①の焼きちくわに③の衣をつけ、油で揚げる。
- ⑤ 完成！



9/13の給食で出す新メニューです！