

平成25年

家庭配布用

きゅうしょくだより9月

桜小学校

<9月の給食の目標>

- 正しく配膳しよう。
- 規則正しい食事をしよう。

8月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参（北海道）、ピーマン（岩手）、パセリ（長野）、さやいんげん（岩手、青森）、小松菜（茨城）、赤・黄ピーマン（オランダ）、ズッキーニ（長野）、なす（山梨）、ねぎ（青森）、にんにく（青森）、生姜（高知）、キャベツ（岩手）、玉ねぎ（佐賀）、きゅうり（福島）、セロリ（長野）、じゃがいも（北海道）、ぶどう・デラウエア（山形）、冷凍もも（山形、青森）、冷凍コーン（北海道）、冷凍大豆（北海道）、冷凍枝豆（北海道）、豚肉（山形）、無添加塩（千葉）、無添加ベーコン（秋田）、牛乳（福島）、学校給食米（郡山市24年産）



生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に夜ふかしや朝ねぼうをして、生活の規則正しい生活が送れなかった人はいませんか？まずは早起きをして、時間に余裕をもって朝ごはんを食べましょう。そして、夜は早く寝てしっかり疲れをとりましょう。

思いあたる人はいませんか？

生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？次のようなことが習慣になってしまったら、すぐ直しましょう。

× 朝、なかなか起きられない。



× 朝ごはんが食べられない。



× 寝る前におやつを食べている。



× 夜ふかしをしている。

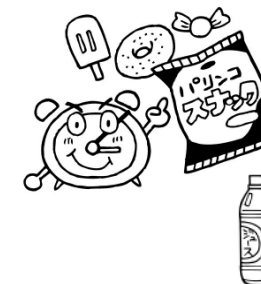


規則正しい食生活をめくろう。

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもってきます。早速、朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。



おやつは時間と量をきめて食べよう。



おやつは時間をきめて、お皿やコップなどにとりわけて食べすぎないように気をつけましょう。

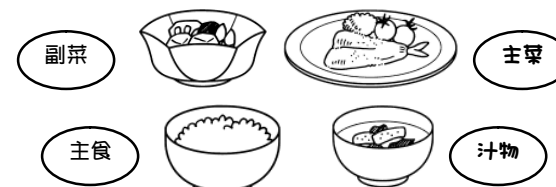
夜ふかししないで 早寝・早起きしよう。

眠りに入ってから2時間後くらいに成長ホルモンが分泌されます。

子どもたちの健やかな成長のために、早寝・早起きを心がけ、生活のリズムを整えましょう。



バランスよく食べよう。



ごはんやパンなどの主食だけでは栄養のバランスが偏ってしまいます。主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

2学期の給食がスタートしました

8月27日(火)から2学期の給食が始まりました。衛生には十分注意しながら安全でおいしい給食作りをしていきますのでよろしくお願いします。

給食室の様子



きれいに水洗いした野菜を切っています。今日はキャベツ25kgを短冊切りにしました。
(8月27日)



ゆでた野菜を油で炒めて、キャベツソテーを作りました。
(8月27日)



豆腐60kgを使って、約540人分のマーボー豆腐を作りました。
(8月28日)

子どもたちの様子



服装を整えて、給食当番が準備をしています。



みんなと、楽しそうに給食を食べていました。

