

9月食育だより

令和5年9月
平川市
学校給食センター



じゃがいもをいただきました



もうすぐ9月です。暦の上では秋です。残暑が厳しい中ですが、夜になると虫の声が聞こえ、天高く、秋の实りを迎えようとしています。豊作を願わずにはいられません。これからの秋の味覚を楽しむためにも、夏ばてを解消しましょう。

**夏ばて解消のために、
しっかり朝ごはんを食べましょう**

早寝・早起きをして、目覚めた時に、軽い空腹感があると、朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べられるようになります。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、

ジュースを、食べたり、飲んだりしない。



学校の準備は、前の日のうちにすませておき、朝の時間にゆとりをもたせる。

朝の時間

にゆとりをもたせる。



早起きの習慣を身につけて毎日決まった時間に、朝ごはんを食べる。

毎日決まった時間に、朝ごはんを食べる。



朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業に集中できない。



栄養バランスがくずれ、おやつの食べ過ぎなどにより、体調が悪くなったり、太り過ぎなどにつながりやすい。



今年も「苗生松みどり会」の皆さんが育ててくださったじゃがいもを給食に使わせていただくことになりました。みなさん、給食に登場しますので、楽しみにしててくださいね！

8月5日(土)、気温35度を超える炎天下でも掘り作業が行われました。(熱中症警戒アラートが発令されていました！)

トラクターを使って荒く掘り起こした後、丁寧に一株ずつ手掘りで、じゃがいもが傷つかないように掘り出し、選別していました。



じゃがいもが提供される日

つき	ひ	曜日	献立名
9	6日	(水)	ポークカレー
	14日	(木)	じゃがいものみそ汁
	20日	(水)	肉じゃが



ずんぶ、こめいもよげだな～

応募してみませんか？

令和5年度学校給食レシピコンテスト



小・中学校のみなさんに、食に興味・関心を持ってもらうため、コンテストを開催しているよ。県産品を使ったオリジナルのレシピを送ってね。

レシピの条件

・6品の県産品「牛肉、たら、ほたて、だいこん、牛乳、乳製品、りんご」から1品以上使ったレシピ

応募方法

・応募用紙に記入して、9月25日(月) 必着で郵送で応募します。
くわしいことは、給食センターにお問い合わせください。
(平川市学校給食センター TEL44-2835 担当工藤弓子)
・郵送先：030-0132 青森市大字横内字神田7-2 公益財団法人 青森県学校給食会
・応募用紙は「青森県学校給食会ホームページ」からもダウンロードできます。

