

9月 給食たより



香芝市

おうちの人と読みましょう

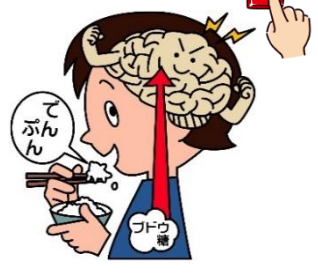


しんがつき はじ 新学期が始まりました。あきかぜ ま どお 秋風が待ち遠しいですね。げん き み 元気そうに見えても、なつ あつ からだ 夏の暑さで、体
つか のこ に疲れが残っているかもしれません。はやね はやお ころ 早寝・早起きを心がけ、あさ た どう
朝ごはんをしっかりと食べて登
校しましょう。

生活リズムを整えよう～早寝・早起き・朝ごはん～

わたしたちの体の中には、体のリズムを調整する「体内時計」があります。わたしたちは、
まいにちじゅうぶん すいみん 毎日十分な睡眠をとり、はやね はやお おな じかん しょくじ 同じ時間に食事をとるなど、きそくただ せいかつ
規則正しい生活を
することで、たいないどけい にち じかん ちきゅう 体内時計を1日24時間の地球のリズムに調節しています。

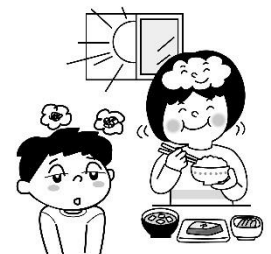
あさ からだ 朝ごはんには、体をすっきり目ざめさせてくれる「目ざまし時計」のようなはたらきがあり
ます。

あさ た 朝ごはんを食べると・・・

<p>①あたまスイッチ </p>  <p>あさ た のう 朝ごはんを食べて脳にエネ ルギーが送られると、しゅうちゅうりょく 集中力が がくしゅうのうりょく たか や学習能力が高まります。</p>	<p>②からだのスイッチ </p>  <p>ね あいだ からだ 寝ている間にも体はエネ ルギーを消費するので、ふそく 不足 ぶん おぎな 分を補います。</p>	<p>③おなかのスイッチ </p>  <p>い ちょう しげき はいべん 胃や腸が刺激され、排便が うながされます。</p>
---	--	---

あさ た 朝ごはんを食べないと・・・

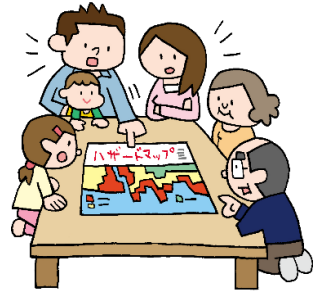
からだ 体がだるい、イライラするなど不調の原因になり、しゅうちゅうりょく きおく
集中力が低下してべんきょう えいきょう 勉強やスポーツに影響が出ます。また、食べないこと
がつつ ひまん せいかつしゅうかんびょう はっしょう
が続くと、肥満や生活習慣病の発症にもつながってしまいます。





がつついたち ぼうさい ひ ひ じょうしよく かんが
9月1日は「防災の日」～非常食について考えよう～

さいがいちよくご すいどう でんき つか
 災害直後は、水道やガス、電気などの「ライフライン」が使えないこと
 があります。また、道路がふさがれて、モノが運べないことも考えられま
 す。そんなときに備えておきたいのが「非常食(災害食)」です。災害時
 には、いつもと違う環境に大きなストレスがかかるため、「自分が食べや
 すく調理しやすいもの」が適しています。また、普段から食べ慣れておく
 ことも大切です。



がつなのか きゅうしよく ひ じょうよう て
 9月7日の給食には「非常用レトルトカレー」が出ます。これは、2011年3月の東日本大震災
 の経験から、熱を通さなくてもそのまま食べられるように作られた非常食です。アレルギー特定原材
 料等28品目を使っていないため、多くの方が食べることができます。



えすでいーじーず しょく
S D Gsと食 ～わたしたちにできること～

あと くふう
～後かたづけの工夫～

- ✓よごれの少ないものから洗います。
- ✓水道の水を出しっぱなしにしないようにします。
- ✓なべや皿のよごれは、あらう前に不要な紙などでふき取ります。



つか せんざい りょう すく
 使う洗剤の量を少なく
 し、水の無駄遣いを防
 ぎます。



毎月19日は
食育の日



こんげつ おきなわけん きょうどりょうり
 今月は **沖縄県の郷土料理** です



「沖縄そば」は、そば粉を使わず小麦粉だけを使って作られます。だ
 しは、豚骨やかたお節からとり、濃厚なだしに仕上げているのが特徴
 です。麺の上に乗せる具は、豚の三枚肉の煮つけ、棒かまぼこ、ネギ、
 べにしょうが ていばん
 紅生姜が定番です。また、「チャンプルー」とは、や しまとう ふ きせつ
 野菜の炒め物のことです。その中でも代表的なものが「ゴーヤーチャ
 ンプルー」で、おきなわけんない かてい さいきん ぜんこくてき かてい
 料理として広まっています。

9月15日(金)の給食

- ・こめこパン
- ・ぎゅうにゅう
- ・おきなわそば
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・れいとうパイン



《奈良県で収穫されたものや加工品》
 こめ こもつず だいず
 米、パン、穀物酢、ゆで大豆、はちみつ、

《香芝市で収穫されたものや加工品》
 こめ こ
 米粉、なす、

香芝市学校給食用食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。