

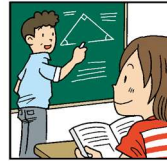
8・9月 給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2021年8・9月号

夏休みも終わり、2学期が始まります。夏休みは自由な時間が増えるため、普段の生活に比べると生活リズムが崩れやすくなります。暑い日が続きますが、生活リズムを整え、元気に2学期をスタートさせましょう。

早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、毎日の生活習慣を見直し、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。★チェック数の少ない人は、少しずつ改善しましょう。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯
- 電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

奈良県産食材（8・9月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 豚肉 青ねぎ なす こんにゃく
そうめん 吉野葛入りうどん



通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

非常時に備えましょう！9月1日は「防災の日」

地震や水害など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



令和3年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は9月14日「タイの料理」

タイ王国は、東南アジアのほぼ中央に位置し、国境をミャンマーやラオス、カンボジア、マレーシアと接しています。首都はバンコク、人口は約6,641万人、面積は日本の約1.4倍ある国です。

給食に登場する『ガパオライス』は、広陵町産の新鮮でおいしいなすを使用しています。

『ゲーンチュートタオフー』は、ゲーン（スープ）、チュート（薄味）、タオフー（豆腐）の意味で、豆腐と肉団子のあっさりしたスープです。お楽しみに！

