

9月 給食だより

9月1日は防災の日！準備していますか？

西都市学校給食センターでもローリングストック法で「防災の日」の献立を実施しています。備蓄食品を毎年献立に取り入れることで、賞味期限を切らすことなく消費できます。また、消費する前に備蓄品が届く仕組みになっています。9月1日の献立は、「救給カレー、牛乳、ポイルウインナー、豆乳プリン和え」で提供予定です。

令和3年 9月
西都市学校給食センター



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分（9食分）、できれば1週間分を備えておくで安心！

<p>必需品！</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間あたり1人6本が目安</p>	<p>主食（エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの）</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯、おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜（たんぱく質を多く含むもの）</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物（鰹節、干しエビ、煮干しなど）</p>	<p>副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの）</p> <p>日持ちする野菜（芋類、たまねぎ、ごぼうなど）、野菜の缶詰・ジュース、切干大根、ひじき、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁、スープ</p>

お知らせ：県産真鯛が給食に登場します♪

1学期に続き、県産農畜水産物応援消費推進事業の一環で、9月の給食に県産真鯛を使った給食を提供することになりました。お楽しみに！！

★鯛のカレー風味焼き 提供予定日：9月28日（火）

9月「西都の日」について

9月「西都の日」の野菜：きゅうり 献立：たたききゅうり
小中とも9月27日（月）に提供予定です。



運動能力を発揮するために大切なこと

秋と言えばスポーツです。運動能力を発揮するためには、食事・睡眠など規則正しい生活習慣が欠かせません。1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養素を意識して摂ることが大切です。



生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



給食のレシピより

給食での人気メニューを親子でクッキング、いかがですか？

カルシウムたっぷりサラダ

（材料 4人分）

- | | | | |
|---------|------|------------|----------|
| ○ キャベツ | 2枚 | ○ サラダ油 | 小さじ2 |
| ○ きゅうり | 1/2本 | ○ 砂糖 | 小さじ1弱 |
| ○ にんじん | 25g | ○ うすくちしょうゆ | 小さじ2と1/2 |
| ○ 乾燥わかめ | 3g | ○ 酢 | 小さじ1と1/2 |
| ○ ちりめん | 8g | ○ すりごま | 4g |
| ○ チーズ | 20g | | |

（作り方）

- キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、チーズは小さいサイコロ状にカットする。
- チーズ以外の材料をさっとゆがいて、冷ましておく。（乾燥わかめはあらかじめ水戻ししてからゆがく。）
- 調味料を合わせたドレッシングで全ての材料を和える。