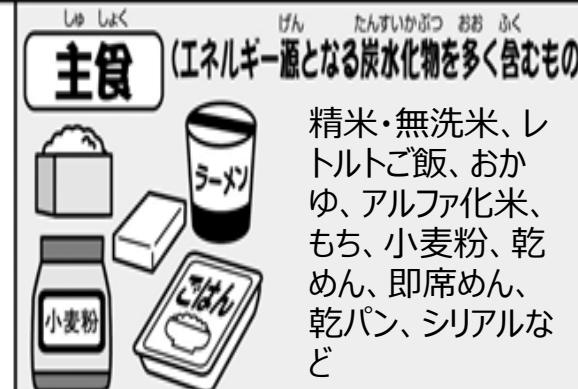
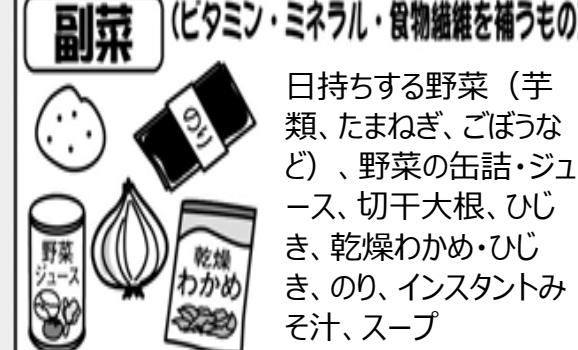


# 9月 給食だより

## 9月1日は防災の日！準備していきまく？

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、ボイルウインナー、豆乳プリン和え」で提供予定です。

**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と安心！

<b>必需品！</b> 水 1人1日3リットル 	<b>カセットコンロ・カセットボンベ</b> 	<b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの) 
<b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの) 	<b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 	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（鰯節、干しエビ、煮干しなど） 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

### 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。

令和3年 9月  
西都市学校給食センター



## 運動能力を發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



### 水分補給



## 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？

(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	○ 醋	小さじ1と1/2
○ ちりめん	8g	○ すりごま	4g
○ チーズ	20g		

(作り方)

- ① 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。
- ② 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てからゆがく。）
- ③ 調味料を合わせたドレッシングで全ての材料を和える。

