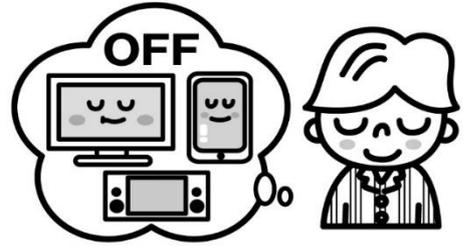


9月給食だより

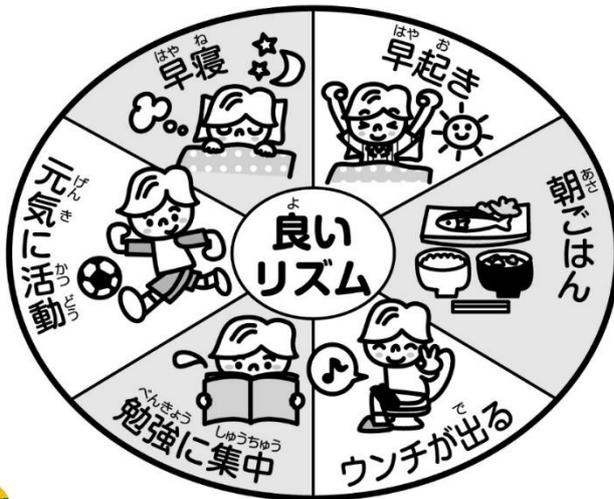
平成 29 年度
砺波市学校給食センター

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォン
の使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



ぼうさいきゅうしよく 防災給食

9月1日の防災の日になんで、『防災給食』を実施します。災害時を想定し、加熱せずに食べられる、ごはん入りのカレーなどが出来ます。当日は、学校給食センターが使用できないことから、食器やトレイもありません。

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常に時に備え、各自で準備しておくことが大切です。ご家庭でも、非常食など防災について考えてみるとういすね。



せんごくきゅうしよく 戦国給食

国指定史跡増山城の貴重な歴史を知り、郷土の心を育むことを目的に2日(金)に『戦国給食』を実施します。

戦国時代に食べられていたと思われる干し野菜や木の美などを取り入れた給食を味わいます。当時は希少とされていたため砂糖を使用しない味付けをします。

備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水をきめて3ℓ程度備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯、おがゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビ)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。

きゅうしよく かんたん 給食メニューの簡単レシピ

マーボー茄子(9月5日に登場します)

材料(4人分)

にんにく、生姜、豚ひき肉、人参、干し椎茸、たけのこ、なす、葱、木綿豆腐、調味料(塩、こしょう、醤油、中華スープ)、ごま油、片栗粉

作り方

- ① みじん切りにしたにんにくと生姜、豚ひき肉をごま油で炒め、食べやすい大きさに切った野菜を炒め合わせ、調味料で味付けをしたら、片栗粉でとろみをつける。
- ② 最後にサイの目に切った木綿豆腐を入れ味を調べてできあがり。