



給食センター掲示板



9月のテーマ「丈夫な体をつくろう」

夏休みも終わり、2学期の給食が始まりました。「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛け、生活リズムを整えましょう。9月に入ってもまだまだ暑い日が続き、夏の疲れも出てくるころです。しっかり栄養と休養を取り、元気に残暑を乗り切りましょう。

残暑を乗り切るお勧めメニュー

豚肉のバーベキューソース

【材料】

- 豚肉ロース…… 50g
 <下味>
 ショウガ…………… 1g
 しょうゆ…………… 1g
 酒…………… 2g
 油…………… 少々
 <ソース>
 酒…………… 1g
 みりん…………… 1g
 しょうゆ…………… 3g
 酢…………… 1.5g
 砂糖…………… 2g
 リンゴ…………… 8g
 レモン果汁…………… 1g
 七味…………… 少々
 水…………… 3g

【作り方】①豚肉に、ショウガのすりおろし、しょうゆ、酒で下味を付ける。②リンゴはすりおろす。レモンを搾って果汁を用意する。③酒、みりんを煮立て、水、砂糖、しょうゆ、酢、②のリンゴ、レモン果汁を加え、最後に七味を加え、ソースを作る。④フライパンに油を敷いて、①の豚肉を焼き、③のソースをかけて出来上がり！



豚肉は、牛肉や鶏肉に比べ、ビタミンB1が豊富！
夏バテ防止に最適だよ！

夏休みも頑張りました!!



屋根の上で、換気扇を分解し、掃除をしています。

「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けましょう!

夏は暑くて寝苦しかったり、夏祭りなどでついつい夜更かしてしまったり…。睡眠不足になっていませんか？十分な睡眠は、体や頭、心の疲れを取るために大切です。翌朝の目覚めや朝ご飯の摂取にも影響します。

早寝・早起きを心掛け、朝ご飯をしっかり取ることで、体の生活リズムも整います。

できるだけ家族で朝食を取り、元気に子どもを送り出してあげましょう！

みんなが

楽しく食育!

9月は食生活改善普及運動月間!



平成19年国民健康栄養調査結果では、糖尿病が強く疑われる人、その可能性が否定できない人を合わせると約2,210万人となり、近年、生活習慣病の増加が大きな健康課題となっています。

生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

自分の食生活を見直してみましょう!

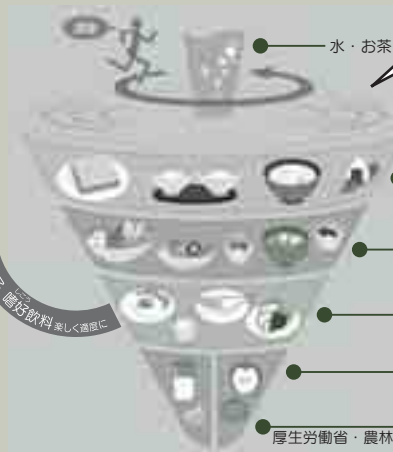
主食・主菜・副菜をそろえましょう!



次回は…秋の食について紹介します。

野菜を食べましょう!

- 1日350g以上!!
- 副菜1日5皿以上!!



1日分

主食 (ご飯、パン、めん)
ご飯(中盛り)だったら4杯程度

副菜 (野菜、キノコ、イモ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

果物
ミカンだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定