

＊給食だより＊
ぱくぱく



令和4年9月 第5号
宇土市学校給食センター
作成者：川口

2学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いています。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えることが大切です。一日の元気の源である、朝ごはんをしっかりと食べて登校し、元気に過ごしましょう。

今月のテーマ **バランスのよい食事～朝食編～**

朝ごはん
1日を元気にスタート!

朝ごはんを食べるといいことがたくさん!



特に時間のない朝ごはんはパンだけ、おにぎりだけで済ませることはないでしょうか？食品を組み合わせ、一品でも多く食べられるように工夫してみましょう！

副菜 野菜は不足しやすいので、ミニトマトや果物など、一口でも食べてこよう。

主食 エネルギー源のごはんやパンは必ず食べよう！

主菜 卵料理や納豆、ウインナーなど手軽な一品を、プラスしよう！

汁物 飲み物 足りない栄養は具たくさんのみそ汁や牛乳で！

免疫力アップ!



★ **旬の野菜や果物を食べよう** ★

ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち、病原菌やウイルスの侵入を防ぐ役割があります。ビタミンCは、病原菌やウイルスが侵入してきたときに、戦う白血球の働きを助けます。旬の野菜や果物を食べるように心がけましょう。



★ **発酵食品を食べよう** ★

発酵食品には生きた善玉菌が豊富に含まれています。腸内環境を整えるにはおすすめの食べ物です。発酵食品にはみそや納豆、ヨーグルトやチーズ、キムチや漬物などがあります。一日の食事の中で1つでも発酵食品を取り入れてみましょう。

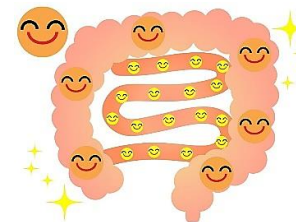


★ **食物繊維をとろう** ★

食物繊維は腸内にいる善玉菌の栄養源になります。善玉菌を増やすには水溶性の食物繊維が特に有効です。また、不溶性の食物繊維も腸内の悪玉菌や不要物の排除に役立っています。



給食でも、毎月
免疫力アップ献立
を実施中!



今年度も熊本県産養殖マダイが給食にできます!



今年度も熊本県産の養殖マダイが、学校給食への食材提供として無償でいただけることになりました。9月と10月に1回ずつ、給食に使用します。熊本の養殖マダイは、年間を通じて脂ののり具合がよく、一定した美味しさが味わえます。楽しみにしててくださいね★

※令和3年度国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業によるもの



【9月の献立より】

こんにゃくサラダ

食物繊維で免疫力アップ!
家庭でも海藻やいも類、野菜を意識しましょう。

<材料> 4人分

海藻ミックス(乾)	3g	酢	大1
サラダこんにゃく	100g	砂糖	大1
(しらたき可)		薄口醤油	大1
きゅうり	75g	ごま油	小1
人参	15g		
コーン	30g	※大…大さじ	
枝豆むき身	30g	※小…小さじ	
いりごま	5g		

<作り方>

- ① 海藻は水で戻し、水気をしぼる。
- ② サラダ用こんにゃくは洗って水気をきる。
※しらたきの場合は、下ゆでし冷ます。
- ③ きゅうりは輪切り、人参は千切りにし、ゆでるか塩もみをし、水気をしぼる。
- ④ コーンと枝豆はゆでて、冷ます。
- ⑤ 全ての材料と調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 出来上がり!