



9月給食だより

令和5年8月31日

陸別町給食センター

夏ばて解消について

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんをおいしく食べるには？



寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...



体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

朝ごはんは、午前中に元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んだ脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

給食試食会にご参加いただきありがとうございました。

8月4日(金)にタウンホールで町民試食会を無事に開催することができました。当日は104名の町民の皆様にご来場いただきました。多くの方から温かいご感想や貴重なご意見をいただき、誠にありがとうございました。今後も、より一層安心、安全でおいしい給食づくりに努めてまいりますので、よろしくお祈りします。



8月4日メニュー
ナン
スープカレー
果物ゼリー和え
牛乳

献立のお知らせ

1日：防災の日給食（やきとり丼・ツナサラダ・具だくさんみそ汁）

9月1日は、「防災の日」です。北海道では2018年に胆振東部地震の影響で、大規模な停電が発生しました。やきとり丼・ツナサラダ・具だくさんみそ汁は、冷蔵庫が使えないときでも調理できる食材を中心に作っています。災害時に備えて、ご家庭でも非常食の点検や味見などをしてみてくださいはいかがでしょうか。



15日：麦入りごはん

今回のカレーのライスは、米に大麦を混ぜて炊いた「麦入りごはん」での提供です。大麦は、白米と比べ、食物繊維が約17倍、ビタミンB1が約2倍ふくまれています。食物繊維は、消化吸収をゆるやかにし、ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えるので、どちらも体を太りにくくする働きがあります。



6日：レイジーキャベツロール・プーティン

カナダにちなんだ料理を提供します。レイジーキャベツロールとは、英語で「怠惰なロールキャベツ」という意味で、ひき肉をキャベツで巻くことなく調理するロールキャベツです。今回は、ミートボールとキャベツをスープとともに煮込んでつくります。

カナダで有名な料理のひとつが「プーティン」です。フライドポテトに、肉汁を使った「グレイビーソース」と「チーズソース」をかけていただくカナダの国民食です。チーズソースは冷めると固まってしまうため、粉チーズにアレンジして提供します。



29日：栗ごはん・さといも入り豚汁・白玉ゼリー和え

9月29日は十五夜です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺める「お月見」の風習があります。また、芋類の収穫祭を兼ねていることから「芋名月」ともいわれています。今回は、栗を月に見立てた「栗ごはん」、さといもを使った豚汁、お月見だんごと星形のゼリー、フルーツを和えた「白玉ゼリー和え」を提供します。お楽しみに♪

