



給食だより 9月号



せい かつ ととの
生活リズムを整えよう!



ひゅうがしがっこうきゅうしよく

日向市学校給食センター

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...

朝日を浴びよう!



朝ごはんを食べよう!



トイレに行こう!



行ってくるーす!



みなお しょくせいかつ
見直そう食生活!

か ぞく
家族みんなで!

はじ
できることから始めてみましょう

初級

中級

上級



9月1日
防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品など、日ごろから少し多めに買い置きし、賞味期限が来る前に食べて入れ替えをしておきましょう。

夏休みの給食センターの取り組み

毎年、夏休みに調理員と栄養士で給食に取り入れるメニューの試作を行っています。

防災食を使ったアレンジメニュー & 調理員と栄養士が考える新メニュー

- ★ナボめし
- ★炊き込み風アルファ米



ローリングストック法



- ★ブルーベリー茶葉ふりかけ
- ★ブルーベリー茶葉塩麹焼き
- ★鶏ムネ肉の揚げ焼き
- ★せんべい汁
- ★アボカドサラダ
- ★フレンチトースト
- ★マッシュマロフルーツヨーグルト

じば さんぽつ
地場産物である
しおみさん
塩見産のブルーベリー茶葉
を活用しています。

2学期からの給食にできるかもしれ
ません。お楽しみに♪

