



9月 給食たより

平成29年9月8日

水上村学校給食センター

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、食欲がわかなくなったりと、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。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。



朝ごはんの効果

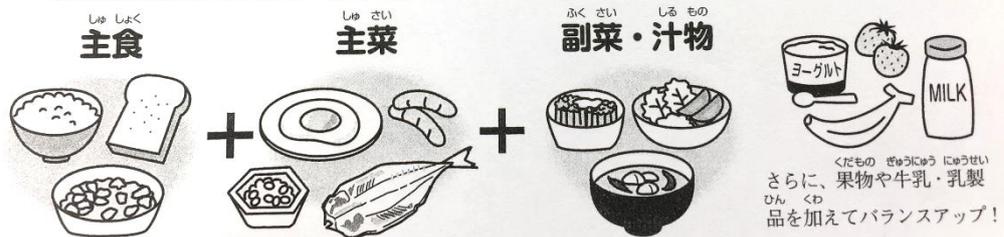


★体温が上がり、元気に活動できる

★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる

★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



お弁当の衛生

5つのポイント

運動会や体育祭、遠足など、お弁当を持って出かける機会が多い季節です。暑さはだいぶやわらいできましたが、調理してから食べるまで時間のあくお弁当は、食中毒が起りやすいため、衛生面に特に気を配りましょう。

ポイント 1
手・調理器具・弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。

ポイント 2
肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。

ポイント 3
生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。

ポイント 4
おかずは、汁気をよく切ってから詰める。弁当箱のふたをするのは、ご飯やおかずが冷めてから。

ポイント 5
直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。

夏休みに調理実習を行いました！

8月17日に水上中学校の給食委員8名と夏バテ防止メニューの「夏野菜カレー」、「冷しゃぶサラダ」、「フルーツポンチ」を作りました。夏野菜たっぷりのメニューで、「食」への興味関心も深まりました。



ふるさと

くま 球磨さんだより

がつこう 9月号



平成29年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

きゅうり

きゅうりは、生長が早く、花がしぼんでから、1週間から10日間で収穫できます。新鮮なものほどかたいとげがあります。

昔は、黄色に熟したものを食べていたため「黄瓜」と書いていました。今では、「胡瓜」と書きますが、これは中国西方のシルクロードから日本に渡って来たことを意味しています。

きゅうりの仲間は、冬瓜など400～500種類あります。(右の写真)

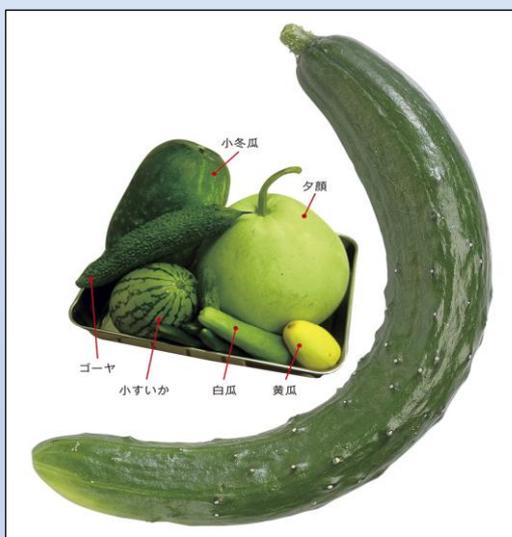
きゅうりは、全体の90%が水分で、カリウムとカロテンも含むので、水分補給にぴったりの野菜です。

早い地域では、5月下旬から収穫が始まり、霜が降りる直前の11月まで、各地で定植時期をずらして収穫しています。

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。



☆旬 (品種や気候によって違います)

6月～11月

☆熊本県の主な産地は？

あそ くま あまくさ かみましきちいき
阿蘇・球磨・天草・上益城地域

Q きゅうりの仲間は、400から500種類あります。

球磨たんてい



クイズ

つぎ なかま
次のうち仲間はどれでしょう？

① なす ② にんじん ③ ゴーヤ

④ ぎんごろうとら