

9月給食だより

平成30年9月10日

水上村学校給食センター

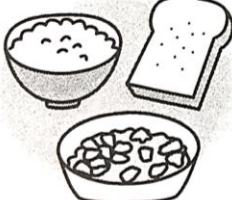
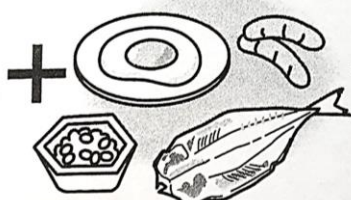


夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、何となく体がだるかったり、やる気が出ない、食欲がわかかなかったりと体の不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果





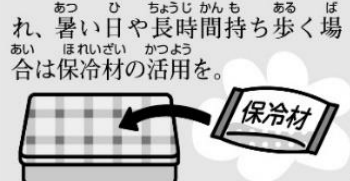


- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

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

<p>しゅ しゅく 主食</p> 	<p>しゅ さい 主菜</p> 	<p>ぶく さい しる もの 副菜・汁物</p> 	 <p>さらには、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!</p>
---	--	--	---

お弁当の衛生 5つのポイント

<p>運動会や体育祭、遠足など、お弁当を持って出かける機会の多い季節です。暑さはだいぶやわらいましたが、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。</p>	<p>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。</p> 	<p>ポイント 2 肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

ふるさと

くま 球磨さんだより 9月号



平成 30 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



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。

なつやさい くまもとけん か
◆夏野菜のひとつです。熊本県では、夏
しゅうき さいばい さか
秋期のきゅうり栽培が盛んです。

くまもとけん ぜんこくだい い せいさんりょう にし
◆熊本県は全国第9位の生産量で、西
にほんいち なつ ひとよし
日本一です。また、夏きゅうりは人吉・
くま ちいき けんないち せいさんりょう し
球磨地域が県内一の生産量を示めています。

のうりんすいさんしやう ねんど
(農林水産省H28年度のデータより)

◆きゅうりの95%は水ですが、カリウ
みず
ムやカロテンも多く含まれています。

ことし つゆまえ つづ おおあめ
▼今年、梅雨前まで続いた大雨とその
ご もうしよ しょうう びやうがいなど えいきやう
後の猛暑・少雨による病害等の影響
で、きゅうり かかく きよねん くら ほど
胡瓜の価格が去年と比べて50%程
じやうしやう
上昇しています。(地域により価格は多少異
なります。)



しゅん
夏

(特に8～10月)

☆ 熊本県の主な産地は？
人吉・球磨地域

球磨たんてい



クイズ

Q、きゅうりは漢字で胡瓜と書きます。①から③まで

なんとよ
何と読むでしょう？

- ① 南瓜 ② 西瓜 ③ 苦瓜

クイズの答え ①かぼちや ②すいか ③あまり