



8・9月給食だより

令和3年度

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、何となく体がだるい、やる気が出ない、食欲がわかないなど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と食べて、健康な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

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

非常時に備えましょう

9月1日は「防災の日」です。大正12年のこの日に関東大震災が起こり、多くの被害が出ました。また、毎年9月から10月は台風が多く接近し、大雨や強風、河川の増水など自然災害の多い時期です。昨年7月の熊本豪雨では球磨川が増水し水上村でも多くの被害が出ました。今年も大雨が長く続く期間があり、災害が心配されます。

給食では「防災の日」に非常食の「救給カレー」を出します。これは災害への備えとして備蓄食料のローリングストックを行うだけでなく、実際の非常食の食べ方や片づけ方を覚える目的があります。

お家でもこの機会にもしもの災害に備えてどんな準備が必要か家族で相談してみてください。

<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

日ごろから備えよう!



救給カレーの開き方



ふるさと

くま 球磨さんだより 9月号



令和3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。

◆夏野菜のひとつです。熊本県では、夏秋期のきゅうり栽培が盛んです。

◆熊本県は全国第12位の生産量です。(H29年調べ) また、人吉・球磨地域では、夏秋期きゅうりの栽培が盛んに行われています。

◆きゅうりの95%は水ですが、カリウムやカロテンも多く含まれています。

◆きゅうりの選び方は、表面にあるいぼが新鮮さの目安のひとつです。触れてチクチクするくらいにとがっていたら新鮮とれたてのきゅうりです。



旬
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

何と読むでしょう？

① 南瓜

② 西瓜

③ 苦瓜

クイズの答え ①かぼちゃ ②すいか ③あまり