

9月 給食だよ!



平成30年8月31日
高岡市立国吉中学校

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。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、食欲がなかったりと、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、夏の疲れが原因として考えられます。体調を整えるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、葱に含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!

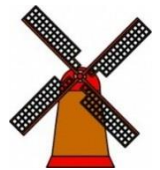
☆ ポーランド献立について

9月25日(火)はポーランド献立です。平成29年7月、東京オリンピックに向けて、以前より交流があったことから高岡市がポーランドのホストタウンとなりました。登録後、女子レスリングのポーランドと全日本の合同合宿(平成30年5月)を受け入れました。

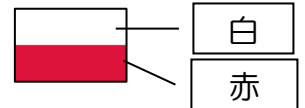
子供たちが食文化を通して、ポーランドへの興味・関心をもつきっかけになればと思います。

カイザーロール

オーストラリア生まれのロールパン。ポーランドでよく食べられているよ!
丸パンに風車のような模様が入っているんだ。



国旗



変わりミートローフ

ポーランドには海もあるけれど、肉がよく食べられているんだって!



ザワークラウト風サラダ

ザワークラウト=乳酸発酵させた料理のこと。給食では酢を使った酸っぱいサラダにしたよ!

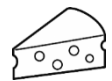
トマトとレタスのスープ

家庭料理で、トマトのスープがよく食べられているんだ。元気が出そうだね。



チーズデザート

世界最古のチーズ作りの跡が発掘されている。世界で最初にチーズが生まれたってことだね。



最低限、備えておきたい物



緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

備えておく食料は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分ぐらい必要とされています。保存ができる食品や、電気、ガス、水道が止まっても、そのまま食べられる食品を備えましょう。

◎食料を備えるときのポイント

- ①食べ慣れているものを! ②買い足しながら備えよう! ③食品ロスに気をつけよう!