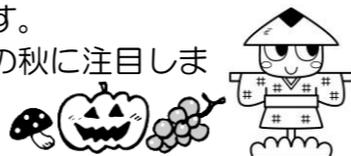


そうせランチタイムス

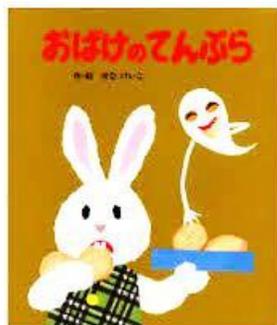
平成27年10月号
 匝瑳市学校給食センター



木々も色づき始め、いよいよ秋も本番ですね。秋は、『〇〇の秋』と評されるように、何かを行うことに適した季節です。今回は、勉強に運動にがんばれる秋をテーマに2つの秋に注目しました。実りある秋になるとよいですね！



10月27日から11月9日は“読書週間”です。そこで10月の給食には、今回紹介する絵本に登場するメニューを取り入れました。ユーモアたっぷりで大人も楽しめる内容です。読書の秋に読んでみてはいかがでしょうか。

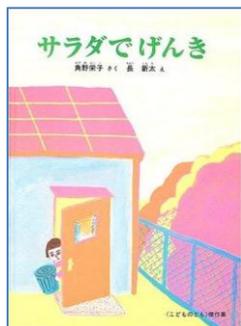


おばけのてんぷら

うさこは友達のこねこから教えてもらい、てんぷらを作りはじめました。てんぷらを揚げるいいにおいは、やがて山に住むおばけのところのもとにも届きます。

うさこの家を見つけたおばけは、小さくなっててんぷらをつまみ食い。そのうちおばけは油ですべり、衣の中にポチャン。

うさこはそれをつまんで、油の中へ…！？



サラダでげんき

りっちゃんはお母さんになつたお母さんのために、サラダを作りはじめました。そこへ動物たちが次々にあらわれて、サラダ作りのアドバイス。最後には飛行機でぞうまでやってきて、サラダ作りを手助してくれました。さてさて、どんなサラダができたのでしょうか？

うさこちゃんが作ったたくさんの野菜のてんぷらを「かき揚げ」として、りっちゃんがお母さんのために作ったサラダを「りっちゃんのサラダ」として、27日の給食に登場します。

今回紹介した本は、図書館などで探してみてくださいね



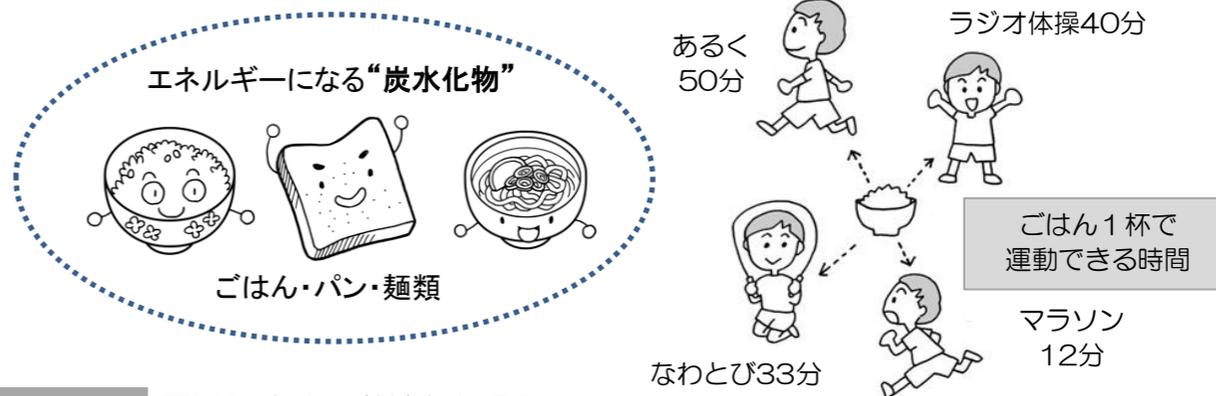
スポーツの秋。

秋は涼しい気温で、天候に恵まれることも多く、スポーツをしやすい季節です。皆さんは、スポーツを楽しんだり、外で体を動かしたりしていますか？体を動かすためには、食事がとても大事になります。3つのポイントからスポーツの秋を楽しむ食生活を紹介します。

ポイント1

炭水化物をとろう！

運動のエネルギーになる食品は、ごはん、パン、麺などの炭水化物です。また運動量が多い部活動の人は、必要となる量も増えていきます。



ポイント2

不足しやすい栄養をとろう！

運動により、ビタミン類やミネラルが不足しがちです。



ポイント3

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、頭も体も動きがにぶくなってしまいます。

