

そうせランチタイムス

令和元年6月号
匝瑳市学校給食センター



梅雨の季節になりました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。



6月は食育月間 ～ごはんを食べよう～

エネルギーのもと

体がはたらくためのエネルギーとなり、元気いっぱい勉強や運動ができます。

太りにくい

腹持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。



日本人にとって、米はなくてはならない主食ですが、米の消費量は年々減り続けています。和食にかかせない「ごはん」。ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。

おなかすつきり

独特な構造のでんぷんや食物せんいが腸のはたらきをよくしてくれます。

生活習慣病予防

ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。

梅雨、こんなことに気をつけましょう

6月から9月の夏場は気温、湿度が高いため、食中毒が発生しやすくなります。家庭でついやりがちなこんなこと、やっていませんか？



肉をつまむはし

常温で一晩置いたカレーは菌が増殖してしまいます



焼けた肉を食べるはし

生の肉をさわったはしで焼肉を食べるのはNGです



肉の生焼けは危険です！
しっかり火を通しましょう

♪ 幼稚園もこんにちは（八日市場幼稚園）♪

給食センターでは、市内2つの幼稚園に給食を提供しています。基本的には、小学校と同じメニューですが、量を変えています。3歳児から食べているため、味付けは「辛さ」を控えめにしよう、気をつけています。



今日の献立は…

みんな給食チャンピオン！

どうぞめしあがれ！

私の分もある～？



お当番さん
ありがとう



第4回和食給食レシピコンテスト開催決定



今年度も和食給食レシピコンテストを開催することが決定しました。受賞したレシピは、11月に“東総まんきつ給食”として銚子・旭・匝瑳の給食で提供されます。
みなさんのレシピが給食になるチャンス！
ごおうぼお待ちしております！

平成30年度受賞献立

☆対象者 小学校5、6年生
中学生

※詳しくはおうぼ用紙をご覧ください。

