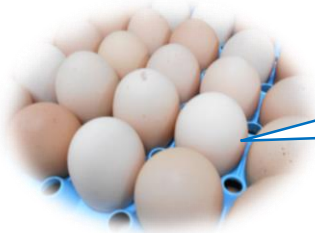


給食だより



令和2年9月3日

会津若松学校給食センター



給食の食材紹介…会津地鶏のたまご(会津坂下町産)

季節の変わり目を元気に過ごそう

9月に入りましたが、もうしばらく暑い日が続きそうです。厳しい暑さが続いたせいで、疲れや体のだるさを感じている人がいるのではないのでしょうか。秋らしいさわやかな気候になるのが待ち遠しいですが、季節の変わり目は寒暖差により体調を崩しやすい時期です。

元気に過ごすために、食事の基本は1日3食を、規則正しく、バランスよく食べることです。主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)をそろえた食事をとりましょう。特に朝ごはんを食べることで脳や内臓が働き始め、一日を気持ちよくスタートさせることができます。朝は早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べてから登校しましょう。

ほかにも、睡眠をしっかりととること、生活リズムを整えること、毎日軽い運動をすること、お風呂では湯船につかることも、季節の変わり目を元気に過ごすために効果があります。

「会津伝統野菜」を知っていますか？

9月の給食では、第一中学校の1年生が考えた「会津伝統野菜を使った献立」を実施しています。現在、会津伝統野菜は15品目あります。伝統野菜の条件として、①50年以上の栽培歴があること、②各地域で地種をとり栽培していること、③地域の名前や人名がついていること、の3つがあります。会津の気候や風土に合った伝統野菜が栽培されてきましたが、近年は生産量が激減し、種が途切れそうになったものもあるそうです。

給食ではそのなかから、会津丸茄子、慶徳玉葱、会津余蔘胡瓜、会津小菊南瓜を使う予定ですが、今年は雨が多かたり猛暑だった影響で、予定通り給食に取り入れることができない日もありそうです。会津伝統野菜は、甘みや香りが強いなどの特徴があります。給食で出されたときには、ぜひ注目して食べてみてください。

→会津余蔘胡瓜



↓会津丸茄子



→会津小菊南瓜



9/1の給食

毎日の給食の紹介は
Instagramでぜひご覧ください



QRコードです





ちょうしょく ひょうご
★朝食についての標語とキャラクターを
 ほしゅう
募集します!!



給食センターでは、11月の「朝食を見直そう週間」に合わせ、「標語」を募集します！また、初めての試みとして、「キャラクター」も募集します！

「朝食の大切さ」を伝えたり、みんなが「朝食を食べよう！」と思うような標語やキャラクターを考えてみてください。標語かキャラクターのどちらかだけ、または両方でもOKです。下の欄に記入したら切り取って担任の先生へ提出してください。選考を行い、選ばれた作品は給食だよりや献立表で紹介します。また、作品が特に優秀であると認められた児童・生徒のみなさんには「給食メニューリクエスト権」（食べたいメニューを1品リクエストしてもらい、給食に取り入れます）をお贈りします！

たくさんの応募をお待ちしています！

「朝食についての標語」

学校 年 組 ふりがな 名前

※各担任の先生→給食担当の先生→給食センターへ(しめきりは9月25日(金)です)

「朝食についてのキャラクター」

学校 年 組 ふりがな 名前

キャラクターの名前 <div style="border: 1px solid black; height: 40px; margin-top: 5px;"></div>	キャラクターを描いてください(色をつけてもいいです)
キャラクターに込めた思い <div style="border: 1px solid black; height: 150px; margin-top: 5px;"></div>	

※各担任の先生→給食担当の先生→給食センターへ(しめきりは9月25日(金)です)

・「キャラクター」は選考で選ばれた場合、今後の給食だより等で使用いたします。了承していただける方の応募をお願いします。