

令和8年

寒川学校給食センター

毎月19日食育の日

9

月給食だより



今日の献立はこちらから



『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



こんげつしょうよてい さむかわさんしょくざい 今月使用予定の寒川産食材



なし 梨、こまつな、ほうれんそう、なす、オクラ、

きゅうり、じゃがいも、ねぎ



『給食センターに入ろう～揚げパン・釜混ぜ体験～』が行われました！

7月23日に、普段は入ることのできない調理室内で、実際に現場で使用している大きな釜と大きなスパチュラを使い、子どもたちが調理員さんの作業を疑似体験しました。水とカラーボールが入っている釜を混ぜたり、大きなひしゃくで食缶によそったり、釜を回転させたりしました。また、揚げたてのコッペパンにシナモンシュガーをまぶし、揚げパンを作りました。体験の後は、3階の食サロンの、自分で味付けをした揚げパンと、調理員さんが寒川産の野菜を使って作ったスープ、そして6月に給食で提供した「寒川産小松菜まんじゅう」を試食しました。一度に4200人分もの給食を作る調理員さんの工夫や苦労を感じてもらえたのではないのでしょうか。



たくさんの申し込み
ありがとうございました



こんだてしょうかい

献立紹介

★寒川とれたてスープ★

【材料 4人分】

- ・とりもも肉 80g
- ・酒 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ2/3
- ・たまねぎ 100g
- ・にんじん 60g
- ・みず 400ml
- ・じゃがいも 120g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・こまつな 60g
- ・うす口しょうゆ 小さじ1/2
- ・しお・こしょう 少々



【作り方】

1. とりもも肉に酒をふっておく
2. なべを熱し、サラダ油を入れてなじませ、たまねぎを炒める。
3. 2に1の肉を加えて炒め、さらににんじんも加えて炒める。
4. 3に水を加え、強火にする。
5. 沸騰してきたらアクをとり、じゃがいもとコンソメを加えてさらに煮る。
6. じゃがいもがやわらかくなったら、こまつなを加える。
7. うす口しょうゆ、しお・こしょうで味をととのえる。



今月の試食会はありません。次回は10月22日の予定です。

詳細はこちら

