

給食だより

平成 29 年 9 月 1 日

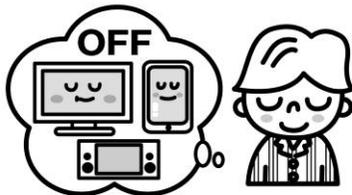
No.5

棚倉町学校給食センター
電話 33-3438

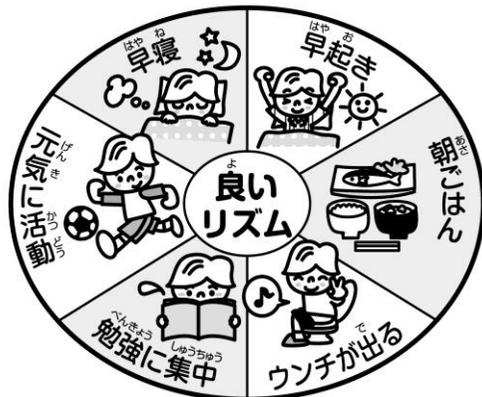
生活リズムを整えましょう

夏休みが終わりました。休み明けは、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、夏の疲れが主な原因です。

体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、ゲーム機やスマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



《給食のメニューを紹介します》

ぼんぼんじー きゃべつの棒棒鶏サラダ

今月は 13 日(水)に出ます。

- (1 人分の材料) サラダチキン・・・10g
 きゃべつ(せん切り)・・・25g
 きゅうり(せん切り)・・・25g
 ① マヨネーズ・・・7g
 白すりごま・・・2g
 しょうゆ・・・少々(0.5g)
 砂糖・・・少々(0.7g)
 ラー油・・・少々(辛さはお好みで)



- (作り方) 1、サラダチキンをほぐす。
 2、きゃべつ・きゅうりを切る。
 3、①の調味料を混ぜる。
 4、チキン・きゃべつ・きゅうり・①を和えて出来上がり。

* 子供たちに人気のあるメニューの一つです。
 簡単な材料で出来ますので、ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

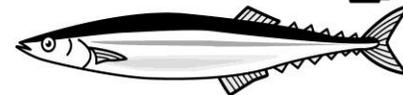
旬です!サンマ

9 月ごろになると日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくする DHA (ドコサヘキサエン酸) や、血の流れをよくする EPA (エイコサペンタエン酸) が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきます。



おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある
- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない



全国学校給食協会「学校給食」より引用

< 給食センターからのお知らせ >

・ 9 月の行事予定

9 月 8 日 (金) かみかみ献立

9 月 25 日 (月) 棚倉中学校希望献立

・ 9 月使用の地場産品 たまねぎ じゃがいも 長ねぎ

・ 放射線物質の検査結果について

6 月 21 日から 7 月 20 日の期間に実施した 21 食分の学校給食まるごと検査による放射性物質検査は、すべて不検出でした。検査結果につきましては、町ホームページに掲載しております。

