

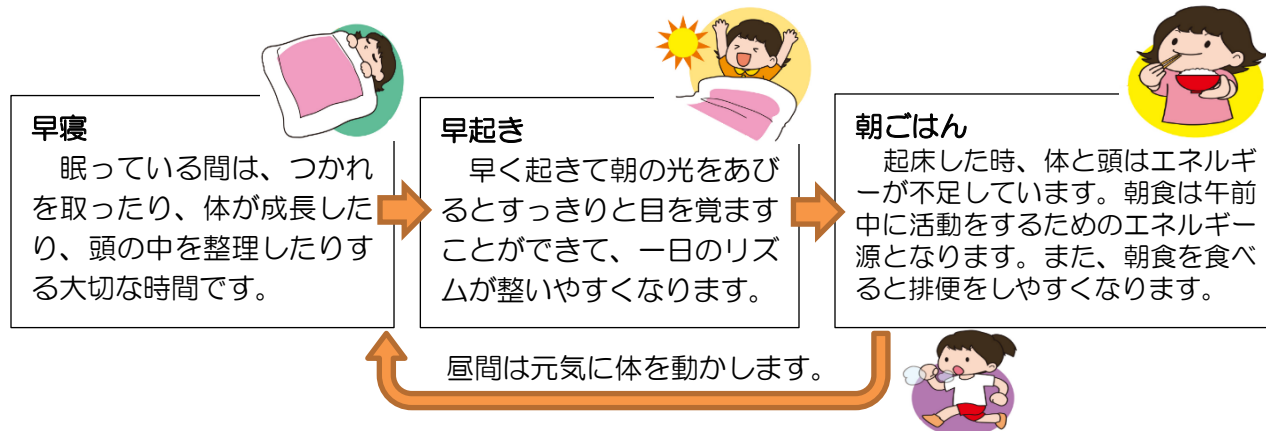


食育だより

令和6年度 9月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間給食センター

今月の給食目標 生活リズムを整えよう

朝食は一日の生活のスタートです。朝食をとることにより体と頭にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮して一日の生活リズムを整えることができます。朝食をしっかりとする習慣を子どもに身につけることは、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことにもつながります。



朝食をゆとりを持って食べるためには、朝すっきりと目覚めることが大切です。睡眠時間が足りているかをチェックしましょう。また、朝食を食べるための環境を整えましょう。

<p>睡眠時間が足りているかチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝決まった時間に目が覚め、気分も良い。 <input type="checkbox"/> 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない。 <input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている。 <input type="checkbox"/> 休日の起きる時間が平日より2時間以上遅くなっていない。 	<p>おいしく朝ごはんを食べるためのチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 夕食は寝る2時間前までに済ませている。 <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べるとき、食欲がある。 <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる時間がある。 <input type="checkbox"/> 朝ごはんを誰かと一緒に食べている。
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

朝食の栄養バランスも意識しましょう。ごはんやパンなどの主食に、主菜（魚・肉・卵・豆・豆製品のおかず）、副菜や野菜たっぷりの汁物という組み合わせを意識することで栄養バランスが整いやすくなります。手軽にとれる果物や乳製品をプラスするのもおすすめです。朝食を食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p>	<p>主菜</p>	<p>副菜・汁物</p>	<p>果物</p>	<p>乳製品</p>
------------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------

茨城をたべよう献立

茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
9月15日(日)	9月15日から21日

9月の食材『チンゲンサイ』



【献立名】
ごはん 牛乳 ささみフライ ツナサラダ チンゲンサイとにくだんごのスープ
9月9日実施予定

茨城県のチンゲンサイは生産量日本一を誇り、霞ヶ浦と北浦に挟まれた地区を中心に年間を通じて栽培されています。中には、あくが少なく生のままサラダ感覚で美味しく食べられる品種も栽培されています。

笠間市のおいしい食材再発見！

9月の食材『まいたけ』

「飯村きのこ園」は、まいたけの生産を中心に、他にもしいたけや夏にはきくらげ、冬になめこを栽培しています。まいたけの生産は9割近くを占め、1日200～240kg収穫しているそうです。きのこの中でもまいたけは温度湿度等の環境に敏感で、栽培する部屋は通年、温度17度、湿度90%、二酸化炭素濃度1000ppmに保っています。そのように厳しく管理するからこそおいしいまいたけを作ることができるそうです。



生産者の飯村さん
おいしいので、ぜひ食べてほしいです。

まいたけを使った給食レシピ

学校給食で実際に提供している料理のレシピを掲載しています。QRコードを読み取って見てみてください。

たけのことまいたけのきんぴら ▶



おい 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～

減塩ポイント「香辛料・ごま・ごま油・オリーブオイルの活用」

香辛料の独特の辛味や香りの効果で減塩してもうす味と感じにくくなり、おいしく食べることができます。また、ごまやごま油を追加することでコクと香りを感じさせることができます。

【献立名】スパイシーそぼろ丼 牛乳 キャベツとわかめの和え物
豆腐ときのこのスープ
9月19日実施予定