

9月給食たより

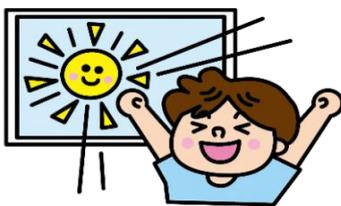
市ホームページでは、
毎日の給食を栄養士の
ひとくちコメントを添えて
写真付きで紹介しています!



夏休みが終わりましたね。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。

また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

生活リズムを整えよう!



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

9月のメニュー紹介

3日(金) おおいた県産魚給食

大分県でとれた「はも」を使用しています。大分県が無償で提供してくれました。

片栗粉をまぶして油で揚げたあと、宇佐市産のゆず果汁で作ったゆずソースをからめた「はものゆずソース」です。



8日(水) ふるさと逸品給食

宇佐市の事業を活用して提供していただいた、宇佐市産のシャインマスカットです。皮ごと食べられます。この時期だけに味わえる、甘くて香りもよいシャインマスカットをよく味わって食べてみてくださいね。

9日(木) かみかみ給食



しっかりあごを動かして、よくかんで食べましょう。よくかんで食べると、歯が丈夫になり、むし歯予防にもなります。いつもよりよくかむことを意識して食べてみましょう。

16日(木) 野菜たっぷり給食



野菜を150g以上使用しています。野菜には、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。さまざまな野菜をたくさん食べましょう。

21日(月) お月見メニュー



お月見は、秋の行事のひとつです。1年で最も月が美しく見える日といわれています。肉団子や、おじゃがもち、満月をイメージして取り入れています。

24日(金) うま塩給食

大分県では「旨み」を持つ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニュー「うま塩メニュー」を推進しています。鶏肉のかぼす風味は、かぼす果汁の酸味をうまく活用することで、塩分を控えています。

29日(水) ラグビーワールドカップ給食



今年もラグビーメニューが登場します。「カウルスープ」は、イギリスを構成する連合王国の一つ「ウェールズ」の伝統的な料理です。宇佐市産の大豆を取り入れました。

30日(木) おおいた和牛給食



大分県の高級ブランド「おおいた和牛」を今月も大分県より無償提供していただきました。「おおいた和牛」をたっぷり使用して、牛丼を作ります。