給食だより

一関市
真滝学校給食センター
2019.9.12（木）

学校給食試食会

今年も、一般の方にも学校給食を試食していただけるように各給食センターで試食会が開催されます。
チラシ等は、保健センターや市民センターに置いてあります。ご希望の方はお早めにご連絡下さい。

9月は、宿泊学習や校外学習、修学旅行、新人戦など、たくさんの行事がありますが、楽しく行事に参加したり、自分の持っている力を発揮するために、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて体調を整えておきましょう。
宿題もあり、毎日大変だと思いますが、できるだけ早い時間に終わらせ、できるだけ早く眠り、その日のうちに疲れを取るようにしましょう。

スポーツと食事

部活動やスポ少などでスポーツに取り組んでいる皆さん、食事をしっかりとっていますか？トレーニングも大切ですが、しっかり食べると「けがをしないで集中してがんばれる」ようになります。バランスのとれた食事をしましょう。

乳製品

主菜
筋肉や骨の材料になる肉、魚、卵、大豆製品のおかず

副菜
ビタミンやミネラル、食物繊維を補給する野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず

果物

汁もの
野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物

主食
運動中のエネルギー源であり、脳のエネルギー源としても重要な炭水化物（糖質）を含むご飯、パン、麺など

練習前後の捕食（間食）

空腹でも満腹でもおもいどおりの練習はできません。練習前後の食事の時間があきすぎるような場合には、捕食をとるようにしましょう。

練習前・・おにぎり、あんパンなど炭水化物（糖質）が豊富な食品
練習開始まで時間のない時・・果物やゼリー、果汁100%ジュースなど即効性のある糖分補給
練習後・・ゼリー、バナナ、果汁100%オレンジジュース、ヨーグルト、おにぎり、サンドイッチ、肉まん、牛乳など炭水化物とたんぱく質で疲労回復と栄養補給

作っているところを見学・学校給食についての説明

日程・内容

【※印は、パンの日です。】

実施日		会場	定員	内容
10月	1日（火）※	真滝学校給食センター	30名	10:30~11:00 施設見学と説明
	8日（火）※	花泉学校給食センター	20名	
	8日（火）※	西部学校給食センター	20名	11:00~12:00 給食の配膳と試食 小学校高学年1食分（約780キロカロリー）
	11日（金）	大東学校給食センター	20名	
	16日（水）	千厩学校給食センター	30名	
	29日（火）※	西部第二学校給食センター	30名	

12月にも開催を予定しています！

給食費　1食：267円　※当日、会場で集金します。

◆◆◆ その他 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
＊材料準備の都合上、申込み後のキャンセルはいたしかねますのでご了承願います。
＊持ち帰りや食物アレルギーの対応はいたしかねます。
＊感染症予防のため、体調が悪い場合はご遠慮いただく場合があります。

今月のクイズ

Q1．今年の十五夜（お月見）は9月何日でしょうか？
A. 13日　　B. 14日　　C. 15日

Q2. 9月25日（水）の主菜「チリチキン」は、どこの国の料理でしょうか？
A. チリ　　B. フィジー　　C. ウルグアイ

今月のクイズの答え　Q1．A（13日）　Q2. B（フィジー）

お子さんと一緒につくってみませんか

9/17（火）の給食から　「ジャーマンポテト」

じゃがいも	①じゃがいもは2cm角切りにして事前に茹でておく。
玉ねぎ	枝豆も茹でておく。玉ねぎは、5mmのスライスに切る。
むき枝豆	②フライパンに油を入れて、ベーコン・玉ねぎ・じゃがいもを
ベーコン（細切り）	炒めて、調味料で味付けをする。
油	③茹でた枝豆を加えて、さっと炒めて完成。
コンソメ（粉末）	※給食センターでは、細切りになったベーコンを使っています。
塩　こしょう	市販のベーコンは、細切りにしてから炒めましょう。