

# しよく いく 食育だより



島原市立学校給食共同調理場  
令和6年9月4日（水）

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？規則正しい生活習慣について考えてみましょう。

## 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



9月は小学6年生の学級に給食時間の訪問指導を行います。その時間は、「朝食の大切さを見直そう」という内容で、お話をします。ぜひ、お家に帰ってからも朝食について一緒に振り返り、元気に一日を過ごすことができる朝食について考えてみてほしいと思います。

お知らせ



2学期から、食器とおはしが新しい物に変わりました！食器やおはしがいつまでもきれいなまま使えるよう、雑に扱わず、食事をする時や、給食の準備や片づけの際は、ていねいに使ってもらえると助かります！

新しい食器で2学期の給食スタート！



そな ぼうさい  
備えよう! 防災



## 非常食を備蓄していますか?

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間  
は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大  
規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は  
1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の  
生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

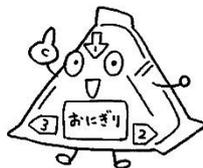
似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に  
表示される「安全に食べら  
れる期限」。期限をすぎた  
場合は、食べない方がよい  
でしょう。



### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い  
食品に表示される「おいし  
く食べられる期限」。期限を  
すぎてもすぐに食べられな  
くなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

## 給食レシピ



### 「オクラとトマトのスープ」

【分量 (4人分)】

- ・とり肉 50g
- ・卵 2こ
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・トマト 80g
- ・オクラ 40g(4本)
- ◎塩 1g
- ◎うす口醤油 18g(大匙1)
- ◎白ワイン 4g(小匙1)
- ◎コンソメ 2g(小匙1/2)
- ◎かたくり粉 2g(小匙1)
- ・水 520ml

切り方: とり肉(小さめ)、たまねぎ(スライス)、オクラ(輪切り)

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させて、とり肉を入れる。
- ② とり肉に火がとおったら、たまねぎを入れる。
- ③ トマトを入れ、調味料を入れる。
- ④ ③に分量外の水で溶いた水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ 卵を溶きいれ、オクラも入れる。※ひと煮たちさせて完成!

- ・分量外の水はかたくり粉の2倍の量です。
- ・トマト缶は生のトマトを角切りにして入れてもいいです。
- ・オクラのとろみを感じられるスープです!
- ※9月5日(木)に実施予定の献立です!