



9月号
平成30年8月31日(金)
福島県立西郷支援学校
厚生部給食係

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じられるようになりました。これから「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

今月のひとくちメモ

地域の食べ物を食べよう

県南地域の地場産物をご存知ですか？西郷村の大豆製品や棚倉町のブルーベリーなど多くの地場産物があります。本校では地域の自然や食文化、産物等への理解を深めるきっかけ作りとして『地場産物活用献立』、『地場産物活用レシピコンテスト』を実施します。12日の献立には西郷村のじゃがいもを使用します。また、今回のレシピコンテストでは棚倉町の『こんにやく』を使用した米飯給食向けのアイデアレシピを募集します。採用されたレシピは12月に本校の給食で提供します。ぜひお子様と一緒にのレシピを考えて、作ってみてください。たくさんのご応募をお待ちしています。

9/12、25日の献立

～地場産物活用献立～(9/12)

- | | |
|-----------|------|
| ○ごはん | ○納豆 |
| ○肉じゃが | ○味噌汁 |
| ○小松菜のごまあえ | ○牛乳 |

～お月見献立～(9/25)

- | | |
|-----------|---------|
| ○さつまいもごはん | ○お月見ゼリー |
| ○さんまのかば焼き | ○きのこ汁 |
| ○小松菜のおひたし | ○牛乳 |

食育お知らせコーナー

子どもの時期に獲得した食習慣は、一生のものになる可能性が高いです。保護者の方が食卓の状況を把握することで、子どもたちの肥満予防につながります。「はい」の項目がありましたら、食事を作る際の参考にしてみてください。

※「メタボリックシンドローム・ネット」から抜粋。

- (1) 3食の時間が毎日不規則だ。
- (2) 欠食することがある。
- (3) 朝ごはんを食べるとき、おなかがすいていないことが多い。
- (4) 菓子パンを食べることが多い。
- (5) 外食やファストフードで食事を済ませることが多い。
- (6) 食事時間は食べ始めてから20分以内で終わる。
- (7) 子どもが自由にお菓子などを飲食することができる。
- (8) 食事は大皿盛で好きなだけ食べられる。
- (9) 食事の時にジュースを飲む。
- (10) 夕食後にデザートや夜食を食べる。