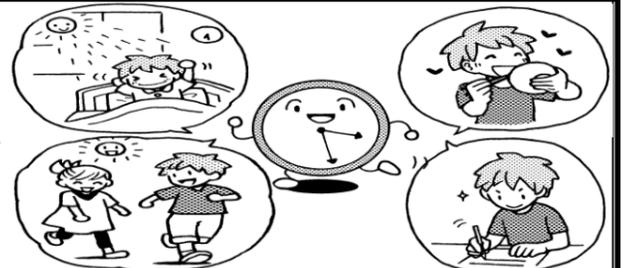


令和元年度 9月 給食こんだて表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|----|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 30 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>今月のしゅんの食べもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えだまめ・さつまいも ・かぼちゃ・さといも ・とうがん・さんま ・トマト・あじ ・きゅうり・メロン ・なす・なし ・しいたけ・りんご </div> <div style="width: 40%;"> <p>作ってみませんか かいつちの給食レシピ</p> <p><材料> (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリーブ油 小さじ 1/2 ・にんにく 小さじ 1/2弱 ・ベーコン 20g ・たまねぎ 1/2こ ・トマト 1こ ・ズッキーニ 1/3本 ・水煮大豆 40g ・洋風だし 4g ・塩、こしょう 少々 ・乾燥パセリ 適宜 </div> <div style="width: 30%;"> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① にんにくはすりおろす。トマトとズッキーニ、たまねぎは1cm角、ベーコンは5mm幅に、それぞれ切る。 ② 鍋に、オリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りを出す。 ③ ②にベーコン、たまねぎを加え炒め、水500mlを入れる。 ④ 煮立ってきたら、洋風だし、ズッキーニ、水煮大豆を加え、ズッキーニが軟らかくなったら、トマトを加え、塩こしょうで味を調え、パセリをちらす。 </div> </div> | | | |

体内時計を正常に動かしましょう！

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きます。体調には十分注意して過ごしましょう。特に、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活が続く、「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする、③1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効だといわれています。



9月1日 防災の日

備蓄品リスト

家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが大切です。

※食料品は、5日分(家族の人数×15食分)を備えておくことが安心です！

必需品!

- 水** 1人1日3リットル
- カセットコンロ・カセットボンベ** (ボンベは1週間当たり1人6本が目安)
- 主食** (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)
 - 精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

その他

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
 ※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)