

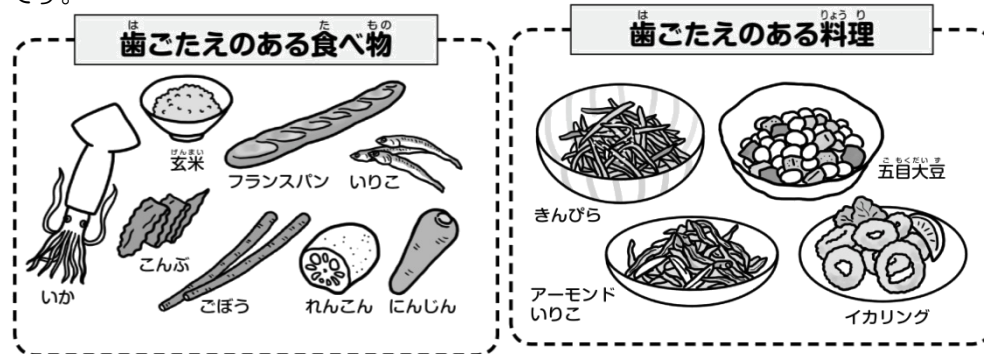
いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2022年9月

「かむ力」をつけよう！

よくかむと、味がよくわかるようになったり、太りすぎをふせいだり、脳のはたらきをよくするなど、いいことがたくさんあります。

よくかむためには、「かむ力」をつけることも大切です。歯ごたえのある食べ物や料理は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるのにはもってこいです。



よくかむことの効果



味がよくわかる



脳を活発にする



消化を助ける



むし歯をふせぐ



言葉がはっきりする



太りすぎをふせぐ

1, 2, 3,
4, 5...



...26, 27,
28, 29, 30!

9月1日は防災の日です



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。

9月5日の献立では、備蓄している非常食『救給カレー』が登場します。この機会に、災害等が起きたときに備えて、非常食の味に慣れておきましょう。



9月16日(金) 中学1年生が考えた献立が登場します。

ジャージャー麺 牛乳 揚げ餃子 杏仁豆腐

☆献立のポイント☆

中華料理をテーマにバランスのとれた献立です。

旬の食材の『なす』を入れました。

※旬は、7月～9月頃を目安にしています。