

平成 29 年 9 月 1 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 チキンカツカレー 牛乳 れんこんのごまサラダ



【ひとロメモ】

## ★ 給食の配膳をする時のルールを守ろう ★

(食事と安全・衛生)

長い夏休みが終わり、今日から2学期の給食が始まります。給食当番になった人は、特に次の決まりに気をつけて、配膳をしてください。

一つ目、下痢をしたり、体調を崩していませんか。体調を崩している人は、当番を他の人に代わってもらいましょう。二つ目、清潔なエプロン、マスク、帽子を用意して、正しく着用できていますか。三つ目、指のつめは短く切っていますか。四つ目、手や指は石けんを使って、丁寧に洗っていますか。

これらの決まりを守るということは、みなさんが食中毒にならないために大切なことです。ぜひ、きまりを守って給食の配膳をしましょう。



平成 29 年 9 月 1 日 (金) 第二学校給食センター

【献立名】

発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物  
きゅうりと白うりのごま酢あえ ヨーグルト



【ひと口メモ】

## 「発芽玄米の栄養」について

(健康によい食事のとり方)

今日から、新学期が始まりました。みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。夏休みの間に生活リズムや体のリズムがくずれてしまった人もいるかもしれません。

くずれてしまった体内リズムは規則正しい食事をする事で改善することができます。まずは、今日から給食をしっかり食べて、学校で勉強や運動に頑張りましょう。

さて、今日の給食は、「発芽玄米」が入ったごはんです。

発芽玄米には、とても注目されている「ギャバ」という栄養成分がたくさんあり、白米に比べると約10倍もあります。「ギャバ」には、血圧が高くなるのを抑えたり、太るのを予防したりするはたらきがあります。また、ストレスを軽くする働きもありますよ。

栄養もおいしさもぎゅっとつまった発芽玄米ごはんを、しっかりとかんでいただきますよう。

平成 29 年 9 月 1 日 (金)

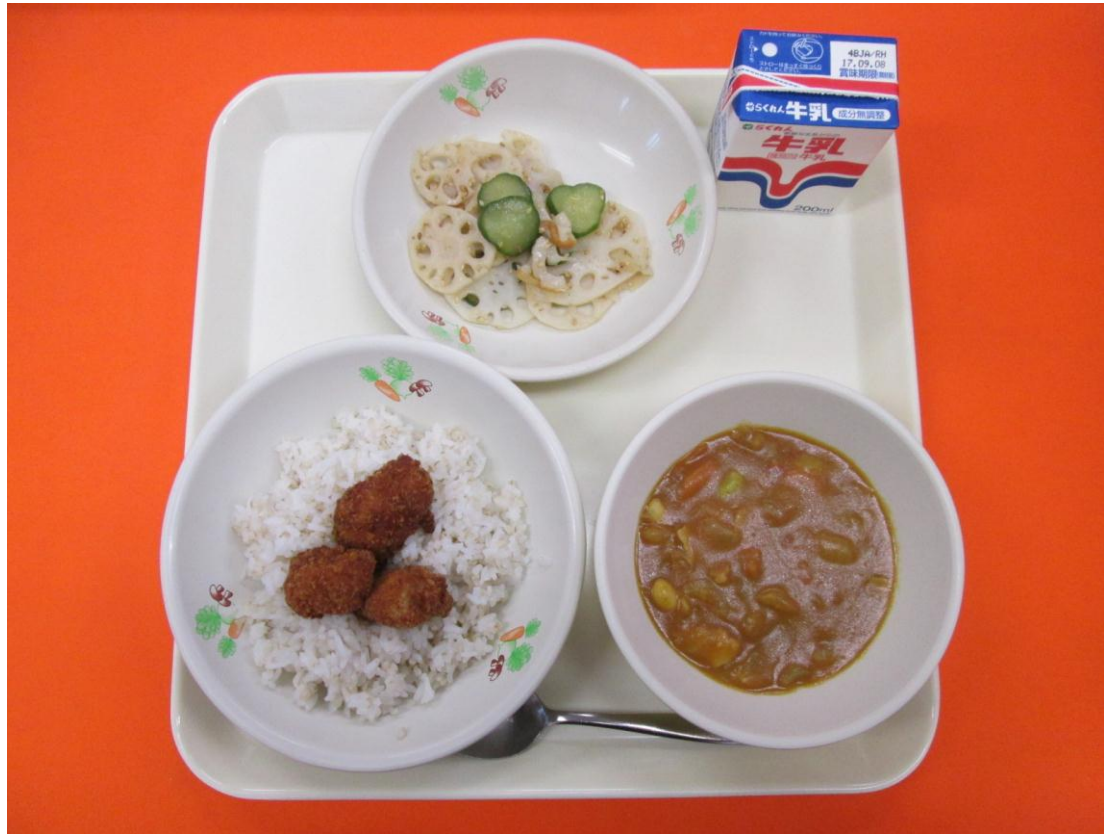
飯山学校給食センター

【献立名】

チキンカツカレー 牛乳 れんこんのごまサラダ

《今日の丸亀産の食材》

米・じゃがいも・玉ねぎ・  
にんにく・きゅうり



【ひと口メモ】

## 新学期の給食、始まりました！

今日から 2 学期の給食が始まりました。夏休み中に生活リズムがくずれたり夏の暑さにつかれていたりしませんか？

生活リズムを整えるには、早寝早起き、3食きちんと食べることが大切です。私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間ずつリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整しなくてははいけません。調整するには、朝日を浴びて、朝食をとることが大事です。

生活リズムを整えて、2学期もしっかり、給食を食べてくださいね。

