



こめっこ

～学校給食だより～



令和2年(2020年)9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ蒸し暑い日が続きます。長い休み明けは生活リズムの乱れや夏の疲れが原因で体の調子が悪くなることがあります。規則正しく一日3食のバランスの良い食事と休養をしっかりとって、生活リズムを取り戻し2学期も元気に過ごせるようにしましょう。

夏の疲れを
吹き飛ばそう!

★食生活見直しポイント★

早寝・早起きをする

朝の光を浴びることでセロトニンという脳内物質が分泌されて脳と体を目覚めさせ心のバランスが整います。朝は余裕をもって起きられるよう早く寝ることも心がけましょう。



決まった時間に食事をする

特に一日のはじまり、朝ごはんが重要です。決まった時間に朝ごはんを食べることが生活リズムを見直しポイントです。さらに、主食・主菜・副菜をそろえて食べることで集中力やスタミナがアップし、充実した学校生活が送れるようになります。



ビタミン B1 やクエン酸で疲労回復

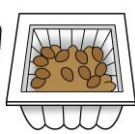
主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事の中に意識して取り入れるようにすると効果的です。

ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えたり、体の疲れをとったりする働きがあります。暑さで疲れやすい夏場には不足しやすく、不足すると夏ばての原因にもなります。

ビ
タ
ミ
ン
B
1



大豆・大豆製品



うなぎ



ぶたにく

にんにく、にら、ねぎと一緒に食べると疲労回復効果がアップ!

ク
エ
ン
酸

柑橘類



梅
梅干し

酸味がある食べ物には「クエン酸」が多く含まれていて、疲労回復効果があります。

食中毒に注意!

気温や湿度が高い時は、細菌性の食中毒が多く発生します。カンピロバクターやサルモネラなどの細菌性食中毒は食品中などで菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。



手洗いをしっかりして菌をつけない



食品の購入後や調理後はなるべく早く冷蔵庫に入れて菌を増やさない



食品はしっかりと加熱して菌をやっつける

こめっこ献立募集

～ふるさとの食べ物を使った料理～

- 応募資格 小学4年生から中学3年生
(個人でもグループでも可)
- 募集料理 米子市または鳥取県の食べ物を使った料理
- 応募方法 各校に配布してある応募用紙に記入して学校へ提出
- 応募期限 令和2年9月23日(水)

採用された料理は、全国学校給食週間のある1月の給食を中心に登場する予定です。こめ太こめ子がついた参加賞も用意しています! たくさんのご応募をお待ちしています!

米子市教育委員会

9月12日はとっとり県民の日

●今年のとっとり県民の日給食は9月11日(金)です。この日は特に地元食材をふんだんに取り入れた給食を実施します。

- ・大山こむぎコッペパン
- ・牛乳
- ・とっとのトマトソース
- ・星取県サラダ
- ・白ねぎの星空スープ
- ・二十世紀梨

予告!

とっとり県民の日について詳しくお知らせする「こめっこ特別号」発行予定!!

ホットライン
給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

