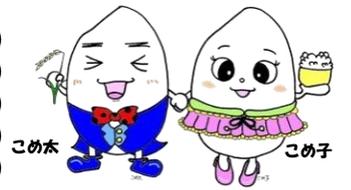




こめっこ

～ 学校給食だより～



令和4年（2022年）9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校では早速、運動や文化に関する様々な行事が予定されています。児童生徒のみなさんは忙しい毎日を過ごし、保護者のみなさんもお弁当作りをされる機会が増えると思います。9月はまだまだ暑さが続きます。元気に過ごせるよう生活リズムを整えるとともに、衛生管理もしっかりと行い、これからの行事や学習に力いっぱい取り組めるようにしましょう。

安全・おいしい! お弁当作りのポイント

①栄養バランスを整えるには… 主食3：主菜1：副菜2

主食
エネルギー源のごはんなどで弁当箱の半分を占めるようにする。

主菜
たんぱく質を補給する肉、魚、卵のおかずは1/6のスペースに詰める。

副菜
残った部分に、野菜、いもなど、ビタミンや無機質がとれるおかずをしっかりと詰める。

その他にも

- 彩りが良くなるよう意識すると、栄養価もアップ!
- 味付けや調理法が偏らないようにすると、最後までおいしい!

②衛生的に作るには… 付けない 増やさない やっつける

- 手は石鹸で、調理器具は洗剤できれいに洗い、清潔な布巾を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- 肉は食中毒菌が飛び散るので洗わない。
- 食材は中までしっかり加熱! 盛り付けは素手で触れず、箸や使い捨て手袋を使う。
- おかず同士がくっつかないようカップや仕切りを使う。保管には保冷剤や保冷バックを活用!

9月12日は とっとり県民の日

とっとり県民の日は、鳥取県が誕生した日を記念して制定されました。鳥取県の魅力を知って、もっと好きになってもらえるよう様々な取り組みが行われます。



県民の日の献立

- ・ ごはん（星空舞）・牛乳
- ・ 境港サーモンの塩麹焼
- ・ ヨネギースのごまマヨ和え
- ・ 砂丘長いものとットン汁
- ・ 二十世紀梨

この日の給食では、鳥取県の西から東まで、特産品をまるごと味わえる献立を予定しています。お楽しみに!!

9月28日

ガイナレ鳥取の選手みなさんと共同開発

選手に必要な栄養素をとる工夫がいっぱい!

ガイナレ給食 登場します!

炭水化物

走り続けるスタミナをつける!

鉄分

息切れしない体をつくる!

たんぱく質 カルシウム

強靱な筋肉や骨格をつくる!

詳しくは、こめっこ号外をご覧ください

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。

