



食育だより


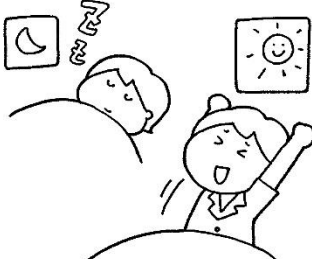

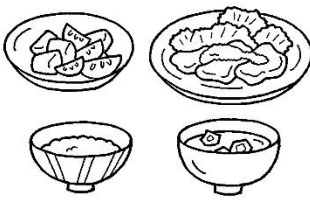
毎月19日は、食育の日！

令和5年7月
嵐山町学校給食センター



梅雨のジメジメから、本格的な夏の暑さが始まる季節になりました。
1学期が終わると夏休みがやってきます！！不規則な生活になりやすい夏休み
中も、朝食をしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	--



食育の日、日本全国の味を給食で紹介します。

今月は、宮城県です！！

お盆の精進料理から B-1 グランプリへ！

宮城県北部の登米市には、油麩(あぶらふ)という、全国的にも珍しい揚げ麩が郷土の食材として伝わっています。冷蔵庫が普及していない時代、お盆の精進料理用の豆腐や油揚げが傷みやすく悩んでいた豆腐屋が考案したと言われていました。かつ丼のカツを油麩に変えた油麩丼は、35年ほど前に地元旅館の女将さんが考案したもので、B-1 グランプリに出たことで、登米市のB級グルメとして、全国に広がりました。給食では、14日に油麩丼の具が出ます。

給食センター親子見学会を開催します！！

嵐山町の小中学生親子を対象に、普段見ることのできない給食センターの中を、見て！触って！体験できる！見学会を開催します。

日 時：令和5年7月25日(火) 午前の部 10:00～
午後の部 13:00～

定 員：各部 10組

申込方法：給食センターへ電話申し込み

☎学校給食センター 62-6127

申込期間：7月3日～7日(9:00～17:00)

※ 定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

みなさんのお越しをお待ちしています！

