



食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和 6年 9月
嵐山町学校給食センター



2学期が始まりました。2学期は、残暑の厳しい季節から冬になるまで、季節が大きく進みます。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。1日3食の食事から、生活習慣を整えて、元気に2学期をスタートしましょう！

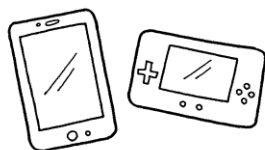
元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

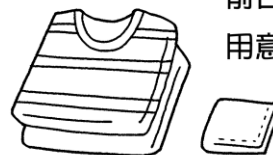
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる

前日のうちに
用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



9月の食育の日に、
世界の食文化を
紹介します！

今月は、エジプトです。

エジプトは、アフリカ大陸と中東のつなぎめにあり、古代から文明が栄えた場所です。国の大半が砂漠ではありますが、ナイル川の水の恵みを受けて、農耕が盛んに行われています。そのため、豊富な野菜・果物・穀物や羊肉・牛肉・鶏肉に加え、ナイル川や地中海でとれる魚介類などをふんだんに使った料理が発展しました。

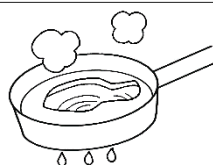
18日の給食では、古代エジプトのクレオパトラも好んで食べていたといわれるモロヘイヤを使ったスープ(ムルキーヤ)と、白身魚にトマトソースをかたコズバレイヤ、古代エジプトの時代から食べられていたひよこ豆のサラダが出ます。



暑い季節のお弁当は、
しっかり衛生管理をしましょう！！

新人戦や運動会など、2学期はお弁当を作る機会が多くあります。気温が高い時期は、お弁当が傷みやすいので、衛生管理に気を付けて調理し、保冷剤などを上手に活用しましょう。

おかずはしっかり火を通す



生野菜の扱いに気をつける



汁気を切ってから詰める



料理が冷めてからふたをする

