

給食だより 9月

令和5年 8月 24日
塩竈市立第二中学校

夏季休業が終わり、本日から学校が始まりました。今年は猛暑が続いたこともあり、これからの時期は夏の疲れが出てくると思います。不規則になりがちだった生活のリズムを早く取り戻し、健康で快適な学校生活が送れるようにしましょう。

8・9月の給食目標 『食生活の改善について考えましょう』

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてほしいと思います。



家族みんなで！

できることから始めてみましょう。

初級

中級

上級

よくかんで食べる



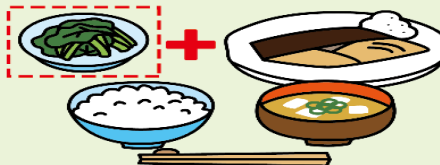
お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする



いつもより多く歩く



野菜料理を1品増やす



薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



毎朝、ラジオ体操をする



いろいろな食品をバランスよく食べる



栄養成分表示を見て食品を選ぶ



30分以上の運動を週2回以上行う



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『かつおの南蛮漬け』をご紹介します。

材料(4人分)

かつお(切り身) 50g 4切れ, おろししょうが 少々, 濃口醤油 大さじ2,
片栗粉 大さじ1, 小麦粉 小さじ1/2, 揚げ油 適量

★南蛮漬けの調味料★

ピーマン 10g, たまねぎ 20g, にんじん 10g,
濃口醤油 大さじ3, 砂糖 大さじ1, 穀物酢 大さじ2, 七味唐辛子 少々

作り方は
動画を見てね！



※「QRコード」は、
(株)デンソーウェーブの登録商標です。