

9月給食だより

栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」



栃木市立西方小学校

給食共同調理場



陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さは随分と短くなってきました。

日中はまだまだ気温が上がる場合があります。運動会の練習もありますので、もしばらくは水筒の中身を多めに持ってくるようにお願いします。

9月1日は「防災の日」ですね。自然災害に備えることを考える日です。学校では、避難訓練を行いました。ご家庭では、いざという時のための備えはできていますか？非常食は、いざという時のための大切な食料です。余裕があるうちに準備しておきましょう。

さかな す 魚を 好きになろう!

秋さんなどがおいしい季節になりました。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な人でも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。

魚には、魚にしか含まれない栄養があります。「子どもの時に魚をたくさん食べると、頭が良くなる！」という研究データがあります。素晴らしい効果のある魚を、ぜひ好きになってくださいね。



あき しゅん さかな 秋が旬の魚

- ・さんま
- ・さけ
- ・いわし
- ・さば

さんまをおいしく食べて 記憶力アップ!

さんまには、DHA がたっぷり含まれています。DHAは、記憶力や学習能力を高める効果があると言われています。また、イライラを抑え、疲れた目をいやす効果に優れています。おいしいさんまの見分け方は、背中が青く、腹の銀色のところが光っているもののがおいしいと言われています。

ごはん で スタミナづくり!



うんどうかい
運動会

ぶかつ れんしゅう
部活の練習

運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法（カーボローディング）」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。