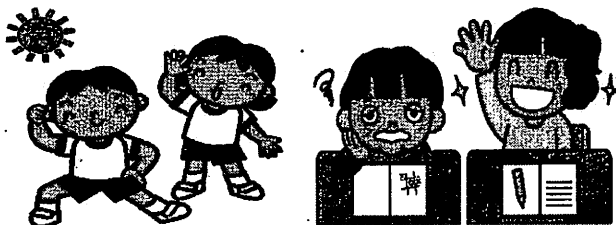
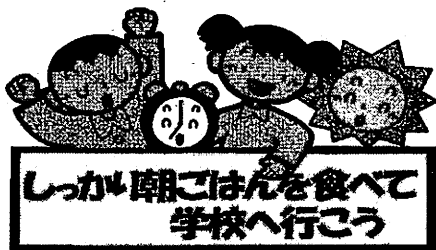


令和2年度・9月

栃木市立栃木第四小給食共同調理場

9月に入りまだまだ暑い日が続いていますが、生活のリズムは戻りましたか？生活リズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動に影響をあたえてしまいます。『早寝・早起き・しっかり朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。



朝、起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池が切れた状態です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを補給し、体温が上がることで活動ができるようになります。授業やテストなどで自分の脳や体が本来持っている力を十分に発揮できるように、毎日朝ごはんをしっかり食べてから学校に行きましょう。朝ごはんぬきや、パンやごはんだけの朝ごはらは、熱中症も起こしやすくなりますよ。

ごはん・パン・おにぎり・お弁当

朝ごはんを食べていない人は

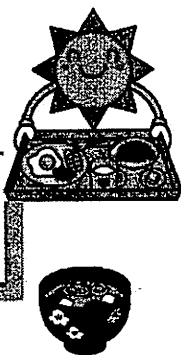
まずは、野菜ジュースやヨーグルトなど、軽いものから口に入れることをはじめましょう。

朝はパンだけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。

朝はごはんだけという人は

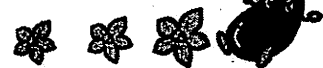
真たくさんのみそ汁をプラスしましょう。インスタントのスープでも野菜をちょっとプラスするとバランスがよくなりますよ。



9月11日(金)の給食で『ヤシオマス』をいただきます。栃木県の水産試験場で品種改良されたニジマスが『ヤシオマス』です。身の色は栃木県の真花『ヤシオツツシ』の花の色に似ていることから『ヤシオマス』と名付けられたそうです。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、主に県内観光地向けに出荷されていた県産水産物の出荷量が落ち込んでいることから、小中学校の給食に無償提供されることになりました。高級魚のため給食ではなかなか食べることができないヤシオマスです。9月は、塩焼きでいただきます。

旬の食材一口メモ



8・9月の旬の食材には「ぶどう」や「なし」、「かぼちゃ」、「さといも」、「なす」などがあります。今回は『なす』についてお知らせします。

『なす』は収穫時期によって呼び名が違い、6月頃から収穫されたものを「夏なす」、9月以降に収穫されたものを『秋なす』と言います。夏なすは、強い日光を浴びることで、皮が厚く実のつまった食べ応えのあるなすになります。秋なすは、昼と夜との温度差が非常に大きいので、やわらかくてみずみずしい甘味のあるなすに成長します。9月の給食でも栃木市産の秋なすをいただきます。

