

9月

給食だより

令和5年9月

NO.6

福島県立会津学鳳中学校

9月になると強烈な暑さも落ち着き、少しずつですが過ごしやすい気候になっていきます。夏の疲れを引きずらないように、しっかり栄養補給をして体を労り「スポーツの秋」、「芸術の秋」を楽しみましょう。

栄養士の卵

実習生がやってきます



9月11日(月)、12日(火)、13日(水)、20日(水)、21日(木)の5日間、会津大学短期大学部食物栄養学科の2年生2名による給食管理学外実習が本校で行われます。栄養士になるために必要な実習ですので、ご協力をお願いします。

13日、21日の給食は実習生が考えた献立を提供する予定です。2人の今後の学習に役立ちますので、実際に食べた感想など教えてください。

朗らかで、優しい2人です。何かあれば気軽に声をかけて下さい。

13日(水) 良田 麻美さん 献立

- ★ごはん ★もずくスープ
- ★鶏肉のごまみそ焼き ★ひじきサラダ ★牛乳

『ごま』は脂質が多く高カロリーというイメージがあるかもしれませんが、脂質だけでなくタンパク質やカルシウム・鉄などのミネラル、ビタミンなど私たちの体に必要な栄養素がぎっしりと詰まっています。毎日勉強や部活動に励む皆さんに必要なエネルギー源になるほか、体の中では作ることのできない必須脂肪酸もとることができる優秀な食材です。

21日(木) 鈴木 凜乃さん 献立

- ★ココア揚げパン ★夏野菜のミネストローネ
- ★オムレツ ★彩りサラダ ★牛乳

皆さんは夏バテならぬ『秋バテ』を知っていますか？秋バテとは秋の一日の寒暖差や低気圧の影響により自律神経が乱れて体調を崩しやすくなることをいいます。そんな秋バテ予防に効果的なのが、タンパク質の豊富な食品です。なかでも豚肉や夏野菜には疲労回復効果もあります。この献立には秋バテ防止食材をたくさん使っています。残さず食べて元気に過ごしましょう。