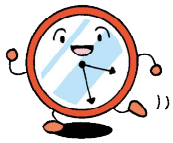
ひまわりキッチンだより

大崎南学校給食センター
（ひまわりキッチン）
令和５年８・９月号

夏休みが終わりました。元気に過ごすことができましたか？朝ごはんには，栄養を補給するだけでなく，眠っていた体を目覚めさせる働きがあります。朝ごはんをしっかり食べて，夏休みモードから学校モードに切り替えましょう。



体内時計（たいないどけい）を正常（せいじょう）に動（うご）かしましょう！

人間は，光も音も温度もわからない場所で生活をすると，25 時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は 24 時間です。この時間のずれを調整しているのが，わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには・・・？

①朝の決まった時間に太陽を浴びる。

②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。

③友人や家族と一緒に食事，運動，勉強をする。

④１日３回の食事を規則正しくとる。

令和５年度　食育コラム　９月号

食べものクイズ

おだい　『干し椎茸』

「干し椎茸」には，枯死した倒木に菌を植える「原木栽培」と，おがくずなどの培地で栽培する「菌床栽培」があります。

ここで問題です。原木栽培に適している木の種類は何でしょうか。

こたえ

答えは，「クヌギ，コナラ，ミズナラなどのナラ類（落葉樹）の木」です。針葉樹は，菌糸の成長を阻害する油脂成分などが含まれるため，原木栽培には適しません。

年間テーマ：「大崎の美味しいものクイズ」
作成：大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン
給食紹介コーナー

大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索，ひまわりキッチンだよりからご覧ください♪

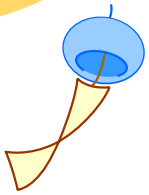
夏においしい ひまわりカレー

7月18日

ターメリックライス，牛乳，
ひまわりカレー，三陸わかめ和え，
フルーツヨーグルト

　三本木地区のひまわりの丘で一面に咲くひまわりの花をイメージしたドライカレーでした。
　ひまわりの丘で収穫された「ひまわりの種」をトッピングしました。

夏バテ予防献立



7月19日

ごはん，牛乳　さんまのかば焼き，
切干大根のごま風味和え，
春雨スープ，アセロラゼリー

　７月３０日の土用の丑の日にちなんで，ひと足早く，うなぎの代わりにさんまのかば焼きにしました。しっかり食べて，元気に生活してほしいと思います。

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

　大崎市では，学校･幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に実施しています。これまで実施した検査の結果は，大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。