

うんまか



発行：令和5年4月
えびの市防災食育センター
第1号

ご入学・ご進級おめでとうございます！

今年度も笑顔で元気に学校生活を送れるよう、防災食育センターでも職員一丸となって、おいしく安全な給食を提供していきますので、よろしくお祈りします。

えびの市の給食の特徴とは？



文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



主食はごはんが中心で、パンは月に1～2回程度です。えびの産ヒノヒカリを使っています。

行事食や郷土料理、リクエスト献立などバラエティーに富んだ給食作りを心がけています。

毎月取り入れている献立

- ・ひむか地産地消献立
- ・えびのふるさと給食
- ・ベジ活献立
- ・へらしお献立



こんなことに気をつけています！

★野菜は流水で3回洗い、加熱調理しています。



★エプロンや手袋を使い分けるなど、細心の注意をはらっています。



★生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。



元気の基本！

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しいリズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズム が整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜の みそ汁 野菜 スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず お肉 卵 豆腐	+ 果物 バナナ オレンジ
			+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

