



Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Energy/Calories. Includes various meal items like Curry, Pasta, and Soups, along with small illustrations of ingredients.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。



給食センターのホームページはコチラから。

朝食をきちんと食べていますか？

1日を元気に過ごすためには、「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」を実践することが大切です。毎朝の登校や部活動では朝からたくさんエネルギーを使うので、朝ごはんはしっかり食べてきましょう。朝ごはんをちゃんと食べている人の方が、給食がおいしいと感じるようです。家に帰っても、おやつは夕食をおいしく食べるために量を決めて食べましょう。



頭の働きがよくなる

朝食には体を完全に目覚めさせる働きがあり、脳も完全に目覚め、活発に働き始めます


いちにち かつどうりよく
一日の活動力のもととなる

ちようしよく いちにち
朝食は一日のうちでもっとも大切な食事といわれています



生活のリズムを整える

朝食をきちんと食べると、間食することなく昼食・夕食が決まった時間に食べられます



しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば、適度におなかやすい頃には屋食になり、食べ過ぎることがありません

生活習慣病の予防に「ひくシオたすベジ」メニューのすすめ

メニューの特徴

- 1食：野菜120g以上 塩分2.5g未満 (学校給食の基準：小学生2g 中学生2.5g未満)
- 1品：野菜70g以上 食塩0.6g未満
- 地元野菜・きのこを使用していること

地域全体で実践中！

給食でも取り入れています。毎月の献立表に表記してあるので確認してみてくださいね。

長野県では、「信州ACEプロジェクト」という健康作り県民運動の中で、「減らそう塩分、増やそう野菜」という取り組みをしています。毎日、健康に配慮して食べることの積み重ねが、楽しく健康で過ごせることにつながるのです。

目標その1: 減らそう塩分 始めよう うす味習慣

目標その2: 増やそう野菜 一日に食べたい野菜の目標は350g

1日の食塩摂取量の目標値：長野県の成人男女とも 8g！

…国の目標(男性7.5g 女性6.5g、未満)に近づけるために…

- しょうゆ・たれは「かける」から「つける」に、めん類のつけは残す、など食べ方を変える
- 具だくさんの汁物で、野菜をたっぷりとり、調味料を控える
- レンジを活用して…手軽に時短で料理が完成
- 茹でる、炒める、煮るなど、見た目のかさを減らして食べやすく

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



～「非常時体験給食」を実施します～

中野市南部・北部学校給食センターでは、災害に備え「LLヒートレスカレー」「LLヒートレスシュー」を備蓄しています。今年度は9月に両給食センター統一で、非常時体験給食として、「LLヒートレスカレー」を取り入れた給食を実施します。

「LLヒートレスカレーについて」

【特徴】

- ・食物アレルギー-特定原材料等27品目不使用
- ・あたためずに食べることができる。
- ・常温で5年間保管できる。

《体験給食の献立》

ごはん
牛乳
ヒートレスカレー
野菜スープ
巨峰ゼリー

災害が起こった時には、いつもと同じ食事をすることはできません。非常時体験給食の日のカレーも、災害が起きたときをイメージしながら食べてみてください。また、毎日普通に食事ができることに感謝し、「食べることができるありがたさ」について考える時間を楽しみましょう。