

きゅうしょくだより

10月

春日部市立豊春中学校

秋は、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と、勉強や運動に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかりして、自分にとって実り多い秋にしましょう。

生活習慣病を予防しよう



朝食を毎日食べよう・・・朝食を食べないと、内臓脂肪がつきやすくなるといわれています

適切な量と質の食事をとろう・・・主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせよう

野菜や果物をしっかり食べよう・・・一日の野菜の目安量は350g以上、果物も積極的に食べよう

運動習慣を身につけよう・・・運動量が少ない時は、いつもより1000歩多く歩こう

テレビやゲームの時間を決めよう・・・テレビやゲームをする時間と生活習慣病のリスク発生に関係がみられるそうです

おなか周りに注意しよう・・・こどもは、おなか周りが80cmを超えたら注意しよう

やせすぎにも注意しよう・・・無理なダイエットは、成長に必要な栄養素の不足をまねき、将来の健康にも害を及ぼすことがあります

図書館レストラン

あの本に出てくる
あの料理を給食で再現！！

10/29
(火)

秘密の部屋の

シェパードパイ

百味ビーンズ風サラダ

魔女かぼちゃスープ

『ハリー・ポッターと賢者の石』
『ハリー・ポッターと秘密の部屋』
J.K.ローリング作 静山社

物語を想像して
楽しく味わおう

【秘密の部屋のシェパードパイ】

シェパードというと、警察犬などとして活躍する犬を思い浮かべますが、英語では「羊飼い」を意味しています。シェパードパイは、ジャガイモのマッシュポテトとラム（子羊）のひき肉を使った、イギリス人に人気の料理です。給食では豚ひき肉を使います。



【百味ビーンズ風サラダ】

ホグワーツで人気のお菓子「百味ビーンズ」は、豆の形をしていて一粒ごとに違う味を楽しめます。給食では、百味ビーンズをイメージして4種類の豆を味わえるミックスビーンズのサラダにします。

【魔女かぼちゃスープ】

空飛ぶフォード・アングリアでホグワーツに向かったハリーが飲みたくなかったのは、冷たい魔女かぼちゃジュース。給食では、温かい魔女かぼちゃスープを作ります。

企画

春日部市教育委員会 (048-763-2443)
学務課 給食担当 × 社会教育課 図書館担当