



8・9月の給食だより

塩竈市立玉川中学校
令和4年8月24日

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心掛けましょう！

給食目標

食生活の改善について考える



朝に食欲がない時は

朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？

まずは、早寝・早起きを心掛けて、朝からおながすくように生活リズムを整えましょう。



お知らせ



お弁当日

9月21日(水) 全校お弁当日

9月27日(火) 1年生お弁当日
2年生お弁当日

9月28日(水) 2年生お弁当日



～体内時計を正常に動かしましょう～

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切と言われています。

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈のふるさと給食「まぐろのしぐれ煮」を紹介します。

材料(4人分):まぐろ(角切り)300g,でん粉100g,揚げ油適量

★下味★

おろししょうが少々,しょうゆ大さじ2,
揚げ油適量

★たれ★

こいくちしょうゆ大さじ3,
さとう大さじ1,顆粒だし小さじ1,白いりごま少々

作り方は動画を見てね!



※「QRコードは」(株)デンウェブの登録商標です。