

9月給食だよ！

No. 8
文責：西井



2学期が始まって2週間が経ちました。朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。2学期は、行事もたくさんあり、充実した日々が待っています。元気に学校生活を楽しむためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

くだもの

ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品

なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

問い合わせ先～お気軽にお問合せください～

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当：宮地・西井
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当：松本・乾

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。



9月は「防災月間」です



災害に備えましょう

日本では、地震、津波、台風、豪雨などの災害はいつ起こるのかわかりません。日頃から、常温で保存できるものを多めに備蓄し、避難経路や連絡方法などを話しあっておくことが大切です。9月4日には、防災給食を実施しました。災害時に食べるかもしれない食事を体験し、日頃の備えに役立ててほしいと思います。

- パッククッキングごはん
- 牛乳
- ゆず香るブリトロ大根(缶詰)
- かんぶつのはえ物
- 桃の缶詰
- すまし汁



パッククッキングごはんを給食センターの釜で調理している様子です！1人分の米と水を耐熱ポリ袋に入れ、約50袋ずつゆでていきます。



2学期も給食当番、頑張っています♪

もりつけもバッチリ😊

さすが6年生！テキパキ準備できるね！

これくらいかな？食べられる量が増えたね★

9月11日 入野小学校の様子

おはぎ



お彼岸にお供えするおはぎは、日本の伝統的な食文化です。