

9月 ぱくぱく

発行：令和4年 9月
小林東方学校給食センター

夏休みが終わりましたが、楽しい思い出はできましたか？ 9月もまだまだ暑さが続きます。休み明けで体調を崩しやすい時期でもあります。1日3食しっかり摂り、少しずつ生活リズムを整えて暑い夏を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりとし身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



【9月27日】小林地産地消の日

みなさんは、小林で作られたものが給食にどのくらい入っているか知っていますか？

実は、野菜の約80%以上が小林で作られたものです。驚きですね！地元で採れた野菜はやはり美味しいです！よく味わって食べましょう。

備えよう！防災

9月1日は「防災の日」です。そして、

この日を含む1週間は「防災週間」です。

飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人

1日3リットルが目安です。

これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限

切れがないか確認してみましょう。



旬の食材を食べよう

【9月2日】ぶどう

9月2日は、小林市でとれたぶどうを出します。小林市はぶどうの産地として宮崎県内でも有名です。

【9月28日】須木栗の栗ごはん

須木地区で栽培された「須木栗」を使っています。ビタミン類、ミネラル、食物繊維も多く含まれているので、肌や粘膜をきれいにし、お腹の調子を整える働きがあります。

給食に関する嬉しいご感想をいただきありがとうございます！

七夕ゼリーが特に美味しかったようです♡（南小1年 保護者）

毎朝、「今日の給食なに？」と聞いて好きなメニューの日に特に「よっしゃー！」と大喜びで登校していきます。いつも美味しい給食ありがとうございます。（小林小1年 保護者）

給食が楽しみで学校に行っていると言ってもいいくらいです★（南小1年 保護者）

「ぱくぱく」に書かれてあったゴーヤサラダ、娘が美味しかったと言っておりましたので、とうもろこしが生で出回るこの時期に作ってみます！（南小1年 保護者）

私はゴーヤが苦手だったけど、減らさないでチャレンジしました！（小林小5年 児童）

いつも苦手な物も頑張って食べています。もし会うことができたらくさんありがとうございますを伝えたいです。頑張ってたくさん作って下さい。（三松小3年 児童）

今月出しますよ～★

好きな給食は、揚げパン、ゼリー、フルーツポンチです！今度の給食に出してください！（細野小4年 児童）

家の庭でゴーヤを作っているの、苦味を抑える方法で作ってもらい食べてみます！（小林小5年 児童）

きりと

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。

下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

（ ）学校 （ ）年 お名前（ ）

県産農畜水産物応援消費推進事業

今年度も、新型コロナウイルス感染症の影響で、外食などの消費が特に大きく落ち込む食材を、給食に無償で提供していただくことになりました。

【9月2日】地頭鶏の照焼き丼

9月は地頭鶏を提供していただきます。

今年度は、宮崎牛・マダイ・ブリなどを提供していただく予定ですので楽しみにしておいてくださいね！