

9月ぱくぱく

発行：令和3年 9月
小林東方学校給食センター

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっていく時期でもあります。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

生活リズムを整えよう！

夏休み中は、朝寝坊をして、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしをしたりしていませんか？生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながると言われています。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



知っていますか？給食の秘密



みなさんが食べている給食は、低学年、中学年、高学年によってご飯やおかずの量がそれぞれ違います。そのため、「低学年」は小さいおわん2枚+平皿、「中学年・高学年」は小さいおわん+大きいおわん+平皿を使い、大きいおわんにご飯をつぎます。写真では見にくいですが、1年生の120gの量が3年生や6年生よりも多く見えるかもしれませんね！

給食はみなさんの成長に合わせて必要な量を計算して作られています。暑い日が続きますが、残さず食べて元気な体をつくりましょう。

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7日】ぶどう

9月7日のぶどうは、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。



小林東方給食センターのみなさんが作る給食はいつもおいしいです。これからもよろしくおねがいします。

(三松小4年 児童)

地産地消の取り組みは大変、良いことだと思います。是非続けていって下さい。

(須木小3年 保護者)

いつもおいしいきゅうしょくをつくってくれてありがとうございます。(南小1年 児童)

「給食で食べたものが美味しかった」と苦手だった野菜を進んで家でも食べるようになったことに驚きました。いつも美味しい給食を作って下さりありがとうございます。

(細野小1年 保護者)

きりとり

◆ 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 ()