



# ぱくぱく

発行：令和6年9月  
小林東方学校給食センター

## 旬の食材を食べよう!



\*\*\*\*\*

【9月17日(火)】 須木のくりごはん

17日には須木地区で栽培された「須木栗」を使い須木のくりごはんを提供します。須木は、小林市の中でもさらに山の奥、九州山地に属する自然がとても豊かな場所です。須木の栗は、1粒1粒が大きく、甘みが強いことが特徴です。これは朝夕の寒暖差がポイントで、寒暖差があることで栄養と糖度がギュッと凝縮され、大きく甘い栗が育ちます。秋には栗拾いに行くのもいいですね!

\*\*\*\*\*

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。夏休みの間きちんとした生活リズムをとることができましたか? まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすくなります。元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

### 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身につけましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
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。	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りましょう。	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。



## 給食への感想をありがとうございます!

サラダとパンがおいしかったです!! きゅうけいをとりながら作ってください。

東方小3年 児童

いつもおいしい給食ありがとうございます。来月は誕生日なのですが、「とんこつラーメン」のようで大喜びです。

小林小2年 保護者

わたしは、学校のきゅうしょくが大スキです。でもその中でスキなのは星のかたちをしたチーズが入ったサラダがスキです。だから星のチーズが入ったサラダがきゅうしょくで食べたいです。

小林小2年 児童

1番最初のカレーがとてもおいしかったです。また作ってください。

西小林小1年 児童

パンやサラダが1番おいしくていっぱい食べます。夏が近いですががんばってつくってください。

東方小2年 児童

カラフル焼きにく丼がおいしかったのでまた作ってください。

幸ヶ丘小4年 児童

きょうのハンバーグがおいしかったです。

東方小3年 児童

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てください。

( ) 学校 ( ) 年 お名前( )

.....

.....

.....

## 9月1日は防災の日



地震や台風をはじめ、いつどのような災害が起こってもおかしくない環境の中で私たちは暮らしています。もしもの時をイメージし、自分や家族に合った方法で乗り切ることができるよう日々を過ごしていくことで、災害への備えに繋がります。

家族でも、今一度防災について話し合うよい機会にしましょう。また、非常時のためにどれくらい準備しておくか確認しておくとい良いでしょう。

家族の人数×最低3日分(9食分) できれば1週間分

### 始めよう! 「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

いざという時のために、始めてみませんか?



イラスト・毎日新聞