

9月 給食だより

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。早起き・早寝はもちろんのこと、1 日 3 食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

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しましょう。	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、朝食をとしましょう。

9月 3 日小林産のぶどうが給食に登場

9 月 3 日(水)の給食のぶどうは、小林市東方でぶどうと梨を栽培されている、「永迫果樹園」の永迫周一さんのぶどうです。市内の中学生が食べるだけの数をそろえることはとても大変なことです。ご準備いただきありがとうございます！！



▲ ピオーネ

給食ででるのは「ピオーネ」という品種のぶどうです。ハウスで栽培されていて、天候に合わせてビニールハウスの側面を巻き上げて温度の調節をされていました。

ぶどうの木につぼみが出たら、たくさんあるぶどうの 1 房ごとに様々な手入れが必要だそうです、「手をかけただけおいしいものが育つんだよ」と教えていただきました。また、小林市は、ぶどうの有名な産地なので、産地を維持するためにもぶどう農家を絶やさないようにして欲しいとおっしゃっていました。

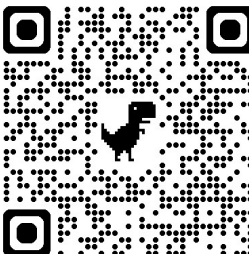
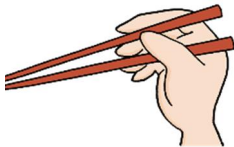
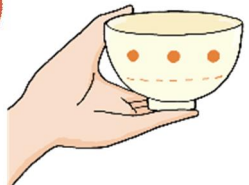
大切に育ててくださった永迫さんに感謝していただきましょう！



ながさこしょういち
▼ 永迫周一さん

食事マナーを振り返ってみよう

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

① 正しいはしの持ち方が できていますか？	② 正しいお碗の持ち方が できていますか？
  「正しいはしの持ち方」の動画を給食センターで作りました。家でごはんを食べる前に、動画を見ながら練習してみてください。	 
③ 食器を正しく 並べられていますか？	④ スマホを見ながら 食べていませんか？
  ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。給食当番で配膳する際に、食器の置き方にも気を付けて配膳してみましょう！	 食べる前に電源OFF  食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

～給食に関する感想等をお聞かせください～

QRコードを読み取り、ご回答ください。
児童生徒、保護者の方、どなたのご感想もお待ちしております！

