

給食だより

9月

銚田市立銚田学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

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。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ことも…。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう！

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。

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。

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、朝食をとみましょう。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



今月の給食のポイント

○生活のリズムを整えよう

★銚田産食材★ 米・豚肉・さつまいも・ごぼう・小松菜・にんじん・水菜

★行事給食★

銚田の日献立 (A・B献立: 18日)

ごはん・牛乳・アジフライ・水菜とキャベツのサラダ・銚田野菜のみそ汁

お月見献立 (A・B献立: 25日)

ごはん・牛乳・うさぎ型ハンバーグ・おひたし・お月見汁・お月見ゼリー



給食に関するお問い合わせはこちらへ。

銚田学校給食センター TEL34-9077



災害に備えましょう!



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



9月25日は十五夜です

○十五夜は「中秋(ちゅうしゅう)の名月」とも呼ばれ、この時期は空気がすんでおり、一年で最も月が美しいと言われています。いもの収穫期で里いもを供えるところが多かったことから「いも名月」とも呼ばれています。

○秋の収穫を感謝する風習もあり、**稲に似ているススキをかざったり、米粉を丸めてだんごを作ったり、お供えものをして月にお礼をします。**月見だんごの作り方や形、供え方などは地域によって異なります。

