

9月 はいぜんひよう

嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
9月1日は、防災の日です。 1923年に起きた関東大震災に由来する日で国民1人ひとりが災害への認識を高め、防災意識を高めることを目的とされる日です。	給食を食べている机はきれいで すか？筆箱や本など不要なものは 片付け、机の上をきれいにしてお べしましょう。	みなさん、食するときの姿勢は どうですか？正しい姿勢で食べる ことで、消化がよくなり、体への 負担が少なくなります。	年々、暑さや雨などで野菜が採れ にくくなってきていますが、とう がんと玉ねぎ、じゃがいもが適 で取れていますよ。	カレーの隠し味として、黒糖を 使ったりしています。黒糖はサト ウキビという植物からできます。 沖縄県が1番生産量が多いそう ですよ。
8	9	小学生:2歳 中学生:3歳	10	11
にほ干し・かつお節・昆布などから 取るだしは、日本料理にかかせま せん。今日は何だし使っているか わかりますか？	ごまの表面には固い皮がありま す。この皮があるとごまの栄養は 外にでてしまいます。しっかりと噛 んで皮をつぶして食べましょう。	ちくわは、その名の通り、魚の すり身を竹に巻き付け、直火で焼 いて作っていたそうです。想像す るだけで楽しそうですね。	今日は畑野のお茶を使った和え物 です。お茶は飲むだけでなく、料 理やお菓子作りにも使えます。お 菓子作りに使った緑色がきれいに 生えますよ。	今日はカツサンドです。食べパンに とんかつとサラダをしっかりと挟 んで食べましょう。
15	小学生:12歳 中学生:22歳	17	18	19
敬老の日	昨日は敬老の日でした。多めにわ たりの社会につくしてきて、おじい さん・おばあさんを敬い、長寿を 祝う日となっています。	みそ汁は熱中症予防によいので、 あつあけごはんにみそ汁を食べてき ましょう。	にはにはビタミンやカリウムなど の栄養が豊富で、疲れやすい人に はおススメの食材です。	じゃがいもの緑色の皮や、芽には ソラニンという毒があるので、注 意しましょう。
22	23	24	25	26
朝ごはんをとらないと、エネルギー不足で頭も体も動きません。朝からきちんと食べてきましょう。	9月23日は、秋分の日でした。 先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶことを趣旨としている日です。	今日は、大草野小学校のリクエ スト給食です。みなさんからよく リクエストされるメニューが勢揃 いしています。秋のリクエスト給食も お楽しみに！	今日は、大草野小学校のリクエ スト給食です。みなさんからよく リクエストされるメニューが勢揃 いしています。秋のリクエスト給食も お楽しみに！	トマトやにんじん等の色の濃い野菜は緑黄色野菜といい、色の薄い野菜と比べると栄養が豊富なんです。
29	30	生活リズムのととのえ方		
ひとの体はエネルギーのもとになる 食糧(ごはんやパン、うどん、い もなど)をしっかり食べないとよく 動かないのです。	「サラダで元氣」という話に出て くるサラダです。病氣のお母さん のために、りっちゃんという女の 子がサラダを作るお話です。	夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。		
朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地域の1日24時間周期に合わせてることができます。				
1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にすること、1日のリズムがつくりやすくなります。				
日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。				