



食育通信 いただきます!

9月号

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

東陽学校給食センター
文責 栄養教諭 松田



生活リズムを整えよう!
食育目標

後片付けをきちんとしよう!
給食目標

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。早ね・早おき、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



9/1(水)~9/15(水)は、くまもと 早ね・早おき いきいきウィークです!

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



早くねるためのコツ

- ① まずは早おき + 外遊び
- ② 暗く静かな環境をつくる
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする



朝ごはん

○ ^{きゅうしょく} ^じ ^{ばんぷつしょうかい} **給食の地場産物紹介** 8月25日(水)



^{がつきしょにち} ^{きゅうしょく} **2学期初日の給食**では、
^{とうようまち} ^{しゅうかく} ^{しゆん} **東陽町**で収穫された、旬
^{あま} **の甘いシャインマスカット**
^{しょうかい} **を紹介しました!**



8月25日(水)
ピザドッグ、^{ぎゅうにゅう} **牛乳**
ポトフ、**シャインマスカット**

^{とうようまち} ^{4めい} ^{せいさんしゃ} **東陽町**では、4名のぶどう生産者さんが、シャインマスカットやピオーネ、ふじみのりなどのぶどうの生産に取り組まれています。

^{せいさんしゃ} **生産者さんインタビュー**
○^{せいさん} ^{くだもの} **生産している果物**
シャインマスカット、ふじみのり
○^{たいへん} **大変なこと**
^{てっかきぎょう} ^{つぶ} ^{おお} **摘果作業**：粒が大きくなるように
^{ふくろ} ^{むし} **袋かけ**：虫がつかないように
^{たいふう} ^{おおあめ} **台風や大雨**
○^{うれしいこと} **うれしいこと**
^{さいてきかん} ^{きやく} ^{よろこ} **菜摘館のお客さんに喜ばれた**
^{きゅうしょく} ^{たべ} ^こ **り、給食で食べた子どもたちが**
^{よろこ} **喜んでくれること**



^{とうようまち} **東陽町** ^{せいさんしゃ} **ぶどう生産者** ^{たかはし} **高橋さん**

あまくて、おいし〜い!



^{じぶん} ^す ^{ちいき} **自分たちが住んでいる地域で**
^た ^{もの} ^じ ^{ばんぷつ} **とれる食べ物を地場産物とい**
^{います。} **地場産物は生産して**
^{いる} ^{ひと} ^{かお} ^み ^{はなし} **る人の「顔が見える」「話**
^{ができる」} **ので、安全で安心**
^{です。} **です。**

