

毎月 19日は  
食育の日!!

# ごちそうさま



9月号

中部学校給食センター  
文責 島/江



## 9月のふるさとくまさんデー



毎月19日の食育の日にあわせて八代地域や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを「ふるとくまさんデー」として実施しています。

9月 19日 (金)

- \* 麦ごはん
- \* 牛乳
- \* 赤魚のにんにく焼き
- \* 南関あげのみそ汁
- \* なしあえ



こんげつ 今月のふるさとくまさんデー  
やつしろさん くまもとけんさん しょくさい  
ハ代産および熊本県産の食材

☆米・・・ 給食のお米はハ代産です！



☆なし・・・ハ代産

☆麦、南関あげ、煮干し、なす、  
ねぎ、きゅうり・・・熊本県産



夏休みも終わり2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。毎日を元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。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。

はやね  
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りましょう。

はやお  
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。

あさ  
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っています。午前中に元気に活動するために、朝食をとりましょう。