

まいつき
毎月 19日は
しょくいく
食育の日!!



9月のふるさとくまさんデー

まいつき 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「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

9月 19日 (金)

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



今月のふるさとくまさんデー
八代産および熊本県産の食材

☆米・・・給食のお米は八代産です!

☆なし・・・八代産

☆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。

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。

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。午前中に元気に
活動するために、朝食
をとりましょう。