

# 9月給食だより

令和元年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

9月に入りましたが、沖縄はまだまだ暑い日が続きますね。夏休みの間は生活リズムをくずさず過ごせましたか？早おきしてきちんと朝ごはんを食べていましたか？朝ごはんにはとても大事な3つのやくわりがあるんですよ！早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、まだまだ暑い夏を元気に乗りきりましょう！

## ★今月の行事食・特別給食

6日(金) トーカチお祝い献立  
88歳(米寿べいじゅ)をむかえたお祝いをする日。  
残さず食べて長寿をあやかりましょう！

10日(月) 目にいい献立。  
目の疲れや健康には欠かせないビタミン類がたくさん入った献立です。しっかりとろう!!

13日(金) 十五夜献立。  
秋の収穫に感謝し、お月見だんごが登場します。

18日(火) 島くとうばの日  
今日の献立名の島くとうば 分かりますか？  
・シフィンブシー ・ベにウムのアーモンドがけ

19日(水) 食育の日  
沖縄の郷土料理を取り入れています。

## ★今月の地場産物

・にらのみ

※台風の影響で今月は地場産物は少ないです。

## \* 食育授業の様子 \*



あぶらの多いものばかり食べていると、血管がつまるんですよ～

はごろも小6年生

～生活習慣病についての学習を行いました～

## \* 調理場見学 \*



はごろも小3年生

～給食ができる様子を見て、子ども達は興味深々でした～

## 「規則正しい食事をしよう」 ～朝ごはんが大切なのはなぜ??～



朝ごはんを食べるといことは、休息モードから活動モードへ生活リズムをととのえるためにとっても大切なことです。

## 朝ごはんの大事な3つの役割

- ①集中力・記憶力が高まり、学力アップに!!!  
(脳にエネルギーが補給されるため)
- ②体が元気に動きだします。  
(睡眠中に下がった体温が上がって血流が上がるので)
- ③腸が刺激され、便秘がよくなります。

朝ごはんを食べてから登校しよう!



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんを食べると

