

# 9月給食だより

令和3年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

まだまだ暑い日々が続いていますが、毎日元気に過ごしていますか？？長い夏休みも終わり、2学期の学校生活が再開しています。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします！

## 《 今月の地場産物 》

地場産物って？？

⇒地元(宜野湾市近郊、県内)で収穫された

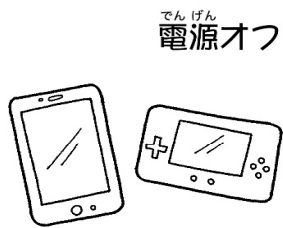
食べ物のこと。新鮮でおいしいよ！

- ・小松菜
- ・ねぎ
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・にら
- ・キャベツ
- ・からしな
- ・モーウイ
- ・とうがん

## 元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

## 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。



9月21日は「十五夜」の日です

9月21日(旧暦8月15日)、「十五夜の日」献立を提供する予定です。十五夜は「中秋の名月」とも言われています。

### ★食育クイズ★



十五夜は「中秋の名月」の他に「〇〇名月」とも言われています。〇〇に入る言葉は何でしょうか。

- ①いも ②ごぼう ③かぼちゃ

⇒正解は ①いも です。

十五夜は里芋がとれる時期にあたるので、「いも名月」ともいいます。

すすきや月見だんご、季節の果物などをおそなえし里芋料理を味わいます。9月21日の給食でも、里芋を使用した料理やみたらし団子を提供しますよ！お楽しみに☆

～～・沖縄県の水産業を給食で応援しよう～～

沖縄県の水産業を給食で応援しようという取り組み

で、沖縄県農林水産部さんから「クルマエビ」を提供していただきます。今回は提供していただいたクルマエビを使用して、エビフライとして給食で提供する予定です。

沖縄県ではクルマエビの他にも、マグロやカツオ、さら、もずく、イカがよくとれますよ。

### ★☆☆県産お菓子の魅力発信事業☆☆☆

県産お菓子魅力発信事業が9月17日に提供予定となっています。第3回目の県産お菓子は、南都物産株式会社さんから「塩ちんすこう」を提供していただきます。

「塩ちんすこう」に使用している塩は沖縄県石垣島の塩で、カリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれていますよ。