

# 食育だより



はぎの花

令和2年  
**9月号**

給食指導目標  
・正しい食べ方をしよう  
栄養指導目標  
・きそく正しい食事をしよう

(毎月19日は食育の日)

宜野湾市学校給食センター

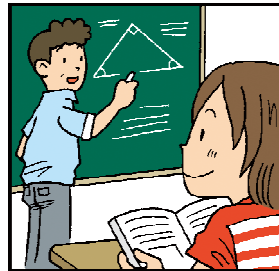
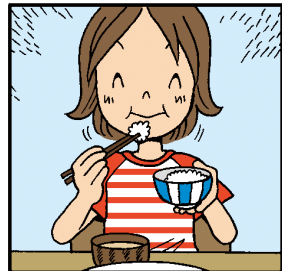
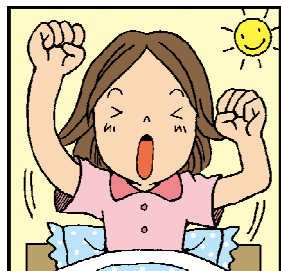
毎日のお子さんのようすはいかがですか？9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはん  
で生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。給食センターでも、みなさんが元気に過ごせるように、栄養いっぱいおいしい給食を届けていきます。

## みのりの秋♪



### 早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をしてあさごはんを食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。家族みんなで、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう◎



夜早く寝ることが、早起きのコツです！朝昼晩ごはんもしっかり食べましょう！



### 今月の地場産物

とうがん、ねぎ、こまつな、きゅうり



## きちんとできているかな？

給食当番さんは、石けん<sup>せけん</sup>で手をきれいに洗った後、エプロン・帽子<sup>ぼうし</sup>をきちんと身につけてから準備をしましょう。給食を配膳するときには、配膳図<sup>はいぜんず</sup>をみながら正しく行いましょう。

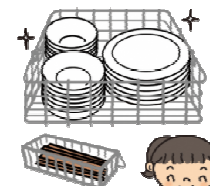
当番さんの身じたく、きちんとできているかな？



食べ方、きちんとできているかな？



配膳、きちんとできているかな？



後片づけ、きちんとできているかな？



### 9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながらかんづめ、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう食品ロスを防ぐことができます。



©少年写真新聞社2020

### 今月の行事食



7日	沖縄終戦の日	1945年9月7日は沖縄の地上戦が終わった日です。平和への願いをこめて、日頃の食べ物にも感謝の気持ちでいただきます。
18日	カミカミ献立	毎月、8のつく日は「カミカミ献立」です。よく噛んで食べましょう◎
24日	トーチカ	旧暦の8月8日は、88歳(米寿)のお祝いの日となっています。なかみ汁などの、「お祝い献立」となっています。