

# 9月給食だより

令和2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。2学期が始まって、約1か月が過ぎようとしています。夏の暑さで、食欲がなくなり、朝ごはんを食べずに学校へ登校している人はいませんか？夏バテをのりきるためには、規則正しい生活、食事が大切です。早ね・早おき・朝ごはんを心がけ、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

10日(木) 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!!

18日(金) 島くとうばの日  
献立名の島くとうば 分かるかな？

24日(木) 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！

## ★今月の地場産物

- ・とうがん
  - ・こまつな
  - ・きゅうり
  - ・ねぎ
  - ・にら
- ※雨・台風の影響で今月は地場産物は少ないです。

## \* 8月の食育授業の様子

- 8/20(木)
- ・対象 : 大謝名小4年生
  - ・時間 : 2~4校時
  - ・めあて: 「バランスのとれた朝ごはんについて考えよう！」



朝ごはんの大切さを知り、実際に食品を組み合わせることでバランスのよい朝ごはんを考えることができました。学んだこと、がんばりたいことを実践していきましょう！



## 「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

## 朝ごはんの大事な3つの役割

朝ごはんを食べてから登校しよう!

★朝ごはんを食べることで、からだに3つのスイッチをいれます。

- ① 脳のスイッチ: 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・・・ごはん、パンなど)
- ② からだのスイッチ: 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ため・・・お肉や魚など)
- ③ おなかのスイッチ: 腸が刺激され、便通がよくなります。・・・野菜やくだものなど



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに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

