

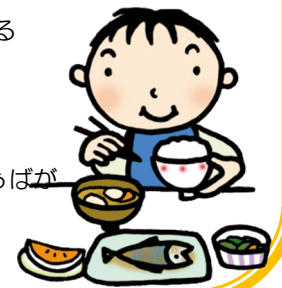
# 給食だより9月



いよいよ2学期がはじまりました！楽しい夏休みをすごすことができましたか？  
早寝早起き、朝ごはんを心がけて、しっかりと体調を整えて2学期も元気に楽しくすごしていきましょう！

## ★今月の行事食★

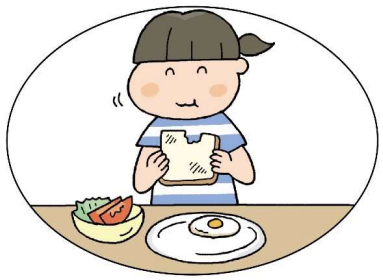
- ★トーチカ祝い献立 (9/2)  
トーチカとは、数え年88歳の方の長寿をお祝いする日で、今年9月3日です。たくさん食べて長寿にあやかりましょーう♪
- ★沖縄終戦の日献立 (9/7)  
今年で77回目の沖縄終戦記念日です。当時は芋や芋のつるなどを食べていたそうです。
- ★十五夜献立 (9/8)  
9月15日は十五夜です。十五夜大福が登場します♪
- ★島くとうばの日献立 (9/16)  
9月18日は島くとうばの日です。料理の名前にも島くとうばがたくさん登場しますよ！



## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

### きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



### 早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をするにも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣が身についた人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



## ★今月の県産品★

- ・冬瓜
- ・もやし
- ・しめじ
- ・えのき
- ・ぶたにく
- ・とりにく
- ・シークワサー
- ・さつまいも



## ☆給食センターより☆

1学期の給食はいかがでしたか？2学期もおいしい給食を作れるように力を合わせてがんばります！みなさんがたくさん食べてくれると私たちはとっても嬉しいんですよ～♪

