

# 9月 給食たより

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。こまめな水分補給やバランスのよい食事を心がけ、体調を整えて元気に過ごしましょう。



## ●●●●● 食育体験をしました! partⅢ ●●●●●

6・7月の給食で使う「ピーマン」の種取り、「とうもろこし」の皮むき体験を行いました。給食で使う大量の食材を見て、キラキラとした笑顔と大きな歓声が広がりました。この体験を通して、子どもたちの食べものへの興味関心が高まったり、少しでも食べてみようかなとチャレンジする気持ちが生まれたようです。今後も旬の食べものを使ったさまざまな食育体験を計画する予定です。

### ピーマンの種取り



地元でとれたつやつやで新鮮なピーマン。形や香りを楽しそうに観察していました。



梁瀬小学校1年生



中川小学校1年生



山口小学校1年生



山口小学校4年生

### とうもろこしの皮むき

甘くておいしいとうもろこしは、夏に旬をむかえます。みんなで力を合わせて皮むきをしてくれました。ひげの数だけ粒が入っていることをはじめ、知った子が多かったです。



東河小学校1・2年生



山口小学校3年生



中川小学校4年生

### 給食センター見学



東河小学校1年生



糸井小学校1年生



### トライやる献立



#### 【メニュー】

- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜炒め
- ・ピーマンの昆布和え
- ・えのきのすまし汁
- ・豊岡ぶどう

9/4(水)は和田山中学校と朝来中学校2年生の2人がトライやるウィーク(6/3~7)中に考えてくれた『トライやる献立』です!

ピーマンやきゅうり、ぶどうなど旬の食べものをたくさん使い、暑い季節に食べやすい献立にしてくれました。お楽しみに♪

## 🎵 生活リズムを見直そう 🎵

夏休み中も規則正しい生活ができていましたか? 食事、運動、休養(すいみん)をきちんととって、生活リズムを整えましょう。早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから1日がはじまるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---