

♪給食目標♪

- 1 じゃずにたべよう
- 2 いろいろたべてみよう
- 3 よいよい食しゅうかんをみにつけよう
- 4 かんしゃしてたべよう

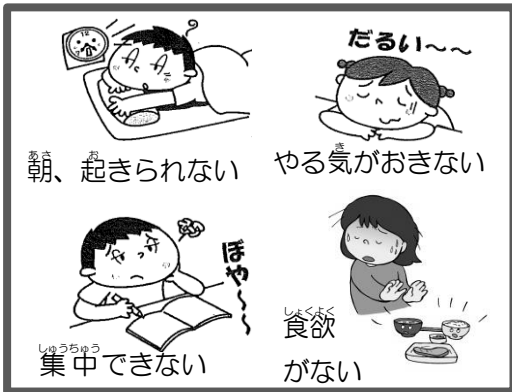
# 9月給食だより

2学期も元気に過ごしましょう！

いよいよ2学期が始まりました。学校生活のリズムを忘れてしまった人はいませんか？

今は、日中の残暑が厳しく朝夕と気温の変化がある時期です。夏の疲れに負けず、健康に生活できるように、自分の体調や生活リズムに気をつけて過ごしましょう。

## 夏休み明け、みんなの体は大丈夫？



### 朝ごはんて元気な体に！

私たちの体と脳は、

- ① 朝日を浴びること
- ② 朝ごはんを食べること

によって自覚め、1日の元気なリズムが始まります。まずは早寝を心がけ、早起きして朝ごはんを食べて登校しましょう。



## 9月3日は「防災食献立」

～毎年9月1日は「防災の日」～  
避難訓練に合わせ、給食は非常時用の備蓄食品を使ったメニューです。

～防災食献立～

- ★ごはん（お湯で蒸らすアルファ化米）
- ★フリーズドライのけんちん汁
- ★さんま缶詰 ★おひたし ★ゼリー

実際の場面を想像して食べてみましょう。ポイントは、

- ◆アルファ化米のごはんは、いつものごはんとは味や食感は違うかな？
- ◆さんまの缶詰やゼリーを自分で開けることはできるかな？

非常時に落ち着いて行動する備えとなるよう考えて食べてみましょう。

## ♪今月の行事食♪

### 18日 健康長寿食（敬老の日）

体に良い“まごわやさしい”食べ物の献立です！

- ま…豆（大豆、とうふ、みそ）
- ご…ごま
- わ…わかめなど海藻（のり）
- や…野菜（秋の根菜たっぷり）
- さ…魚（さわら、さつまあげ）
- し…椎茸などきのこ（椎茸、なめこ）
- い…いも（里芋、こんにやく）

ごはんは、麦ごはんです。



### 学校給食モニタリング事業について

9月17日の給食を検査します。結果は福島県教育委員会の健康教育課のページに公開されます。

2学期は、講師の方をお招きして、12月2日（水）に「食事を見直そう～いただきます！おいしい！くぼた校～」を予定しておりますので、是非保護者の方もいらして下さい。詳細は後ほど配布します。

