



9月8日は
「こぶっちゃん給食」

令和5年9月

大田調理場



大切ですよ朝ごはん!

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



主食・主菜・副菜・汁物をそろえた「バランスのよい朝ごはん」を食べましょう。

朝ごはんを食べるために自分でできることはないか、考えてみましょう。

裏に続きます→



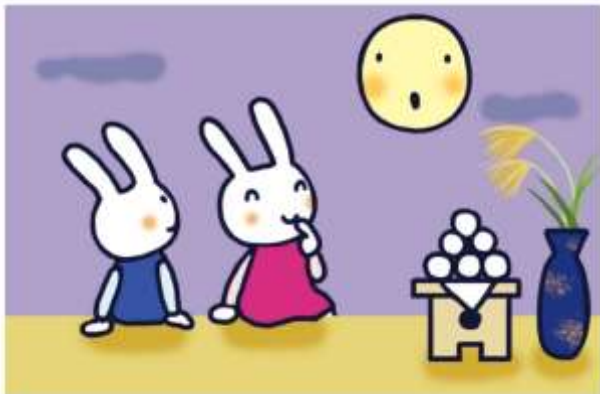
9月8日は「こぶっちゃん給食」です

9月8日の「こぶっちゃん給食」では、美東町で栽培された冬瓜を使用しています。

みなさんは、冬瓜という野菜を知っていますか？スーパーでは1/4カットにされたものが販売されていることもありますが、なかなか見慣れない野菜です。大きなものは、3kgを超え、楕円形で緑色をしています。

冬瓜は、冬という字が入っていますが、旬は「夏」です。収穫したものを切らずにそのままの状態^{じょうたい}で保存^{ほぞん}すると、冬まで長期保存^{ちようきほぞん}ができる瓜^{うり}（実際には、そんなに長期には保存できないようです）ということで、「冬瓜」という名前になりました。

さっぱりとした食感^{しょっかん}でどんな味付け^{あじつ}にもあいますが、だし汁^{じゅう}で煮^にて食べたり、汁^{じゅう}の実^みとして食べたりするのがおいしい食べ方^{たべかた}です。今月^{こんげつ}は、みそ汁^{みそ}の実^みとしていただきます。



9月29日（金）中秋の名月

ススキや月見団子^{つきみだんご}、秋^{あき}の収穫物^{しゅうかくぶつ}などをお月様^{つきさま}にお供え^{そな}します。月^{つき}を眺める^{なが}習慣^{しゅうかん}は、平安時代^{へいあんじだい}に中国^{ちゆうごく}から伝わり^{つた}ました。1年^{ねん}でもっとも美しい満月^{まんげつ}です。

～美祢市教育委員会からのお知らせ～

<学校給食食材費補助事業を行っています>

コロナ禍における物価高騰による学校給食食材費の高騰対策として、市が令和4年度途中から行っている補助が令和5年度も継続されています。なお、物価の動向を勘案し、2学期は1食当たりの補助金額が小学生児童23円、中学生生徒26円となりました。食物アレルギー等により一部を喫食していない児童生徒については、補助金額が異なります。

※保護者の皆様から徴収させていただく給食費の金額（小学校270円・中学校310円）に変更はありません。