

令和3年度きゅうしょくだより 9月 ひまわり



長い夏休みが終わり、これからだんだんと秋が近づいてきます。9月も、「野菜の会 梅本さん」のジャンボピーマンを使用した給食や、「佐用農業生産組合」さんのとうもろこしやぶどう、「元気工房さよう」さんの江川産の栗をしようした栗ごはんなど、地場産物たっぷりの給食です。これから、どんどん秋の味覚も登場するので、楽しみにしておいてください。



あま 甘くておいしい！
さようちょうさん
佐用町産「ジャンボピーマン」



さよう☆じゃんピー



大きさ…大きいもので20cmを超えます。
一般的な品種のピーマン約3個分！

味…ピーマン特有の青臭さが少なく、甘みがあるのが特徴です。

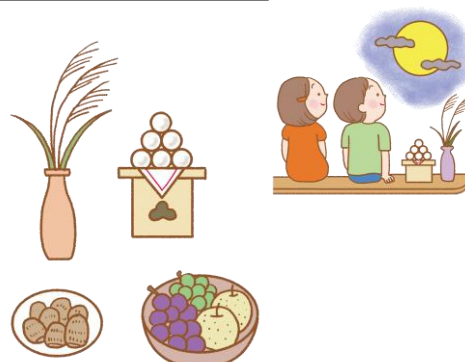
食べ方…焼き物・炒め物にすると甘みがあり、もちろんおいしいですが、サラダなど生でも食べられます。

給食では、8日の「ジャンボピーマンの肉詰め」、
15日の「ジャンボピーマンのチンジャオロース」などに使用します。

9月の行事食「お月見献立」 今年の十五夜は9月21日です。

十五夜とは…昔のこよみで8月15日に当たる日です。1年の中で1番美しい満月とされています。

おそなえもの…月見団子や稲に見立てたすすき、収穫された農作物をおそなえします。里芋をおそなえすることが多く、「いも名月」とも呼ばれます。



生活リズムをととのえよう

みなさんは2学期を元気に迎えることができましたか？生活リズムがゆるんでおちいりやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。

朝ごはんが食べられない

解決法
早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。

おやつをだらだら食べる

解決法
おやつの時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。

げんき 元気にリフレッシュ!

解決法
夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。

解決法
いろんな食べ物が入っている給食を楽しく食べる。材料や料理の名前を先生に聞いてみる。

夜おそくまで食べている

解決法
好きなものばかり食べる

朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんは、脳や体を自覚めさせるという大切な役割があります。朝ごはんをしっかり食べるには、早寝・早起きを心がけることが大切です。まずは一口。1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんのやくわり

- ①体温を上げる
- ②脳に栄養を補給し、集中力が出る
- ③腸を刺激し、便を出しやすくする
- ④生活リズムをととのえる

