



# きゅうしょくだより 9月



長い夏休みも終わり、また学校生活が始まりました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み中に、生活のリズムが乱れてしまった人は、規則正しい生活を心がけ、元気に学校生活が送れるようにしましょう。



## たべっピーの ～ “本” の世界へようこそ～



こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」のテーマは、『本の世界へようこそ』だよ！

本の中に実際に出てくる食べ物や本の内容をイメージした料理などのブックメニューを給食で提供するよ！さあ、みんなで物語の世界に行ってみよう！

今月紹介するのは・・・【14ひきのかぼちゃ】に出てくる

## かぼちゃパイ です

★14ひきのかぼちゃ（14ひきのシリーズより）

おじいさんからもらったかぼちゃの種<sup>たね</sup>を家族みんな<sup>かぞく</sup>で大切に育て、最後<sup>さいご</sup>はかぼちゃパーティーを開きます。種<sup>たね</sup>から育てたかぼちゃから実<sup>み</sup>がなり、また種<sup>たね</sup>がとれる……命<sup>いのち</sup>が受け継<sup>つ</sup>がれていく様子<sup>ようす</sup>を知ることができる絵本<sup>えほん</sup>です。

★かぼちゃパイ

今回<sup>こんかい</sup>のたべっピー給食<sup>きゅうしょく</sup>では、かぼちゃパーティーにでた料理<sup>りょうり</sup>のひとつである「かぼちゃパイ」を再現<sup>さいげん</sup>します。お楽しみ<sup>たの</sup>みに！





のために

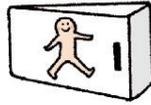
# 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン

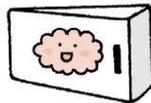


体のスイッチ



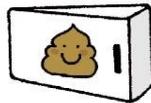
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



## 夏休み 給食センター体験隊

7月25日(木)に「夏休み給食センター体験隊」を南学校給食センターで行いました。

小学生の親子13組が、調理員から野菜の洗い方を教わったり、大釜をかき混ぜたりするなどの給食作りの疑似体験をしました。

普段入ることのできない給食センターを探検して、楽しい時間を過ごすことができました。



## 注意！給食で初めて食べる食品について

給食は豊かな食体験の場であり、様々な食品を使用しています。そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギーを発症してしまう事例もあります。普段からご家庭で色々な食品を食べるように心がけてください。献立表を見て給食で初めて食べる食品がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。