



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、朝おきたら太陽の光を浴び、1日3食しっかり食べ、早く寝て、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・・・【こまったさんのスパゲティ】に出てくる

「スパゲティ・コン・トンノ」



★こまったさんのスパゲティ

こまったさんは「こまった、こまった」が口ぐせのお花屋さん。雨の休日、お料理中に突然ワープしたアフリカで、象から3種類のスパゲティの作り方を教わります。

♪トンノ、トンノ、コン トンノ♪ ゆかいな歌とともに、スパゲティを作り上げます。

★スパゲティ・コン・トンノ

「コン・トンノ」とは、「まぐろのに入った」という意味です。
本に出てくるレシピをもとに、まぐろフレークとトマトを入れてアレンジしました。いつものソフトめんのソースとは、ひと味がうかも!?



朝ごはんをしっかりと食べよう!



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と食べて、元気に過ごしましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



夏休み 給食センター体験隊

7月30日(木)に「夏休み給食センター体験隊」を西学校給食センターで行いました。

小学生の親子14組が、普段入ることのできない給食センターで、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。



体験したことを絵日記に書いて、クラスみんなに知らせたいな



野菜を洗うのは、水が冷たくて大変だったよ



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。