



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・・・【ぐりとぐら】に出てくる

カステラ

★ぐりとぐら

お料理することと食べることが何より好きな野ねずみのぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけました。目玉焼きにしようか卵焼きにしようか考えたすえ、カステラを作ることにしました。でも、卵が大きくて運べません。そこで・・・ぐりとぐらはどうしたのでしょうか。ぐりとぐらの絵本シリーズ最初の1冊です。

★カステラ

ぐりとぐらが作った、大きなまあるいカステラを給食では、まあるいカップに入れて、はちみつも加えたカステラ風のカップケーキにして提供します。





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28日(月)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14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。