

給食だより 9月号

平成 28 年 9 月 9 日

大原小学校

栄養教諭 西嶋真紀

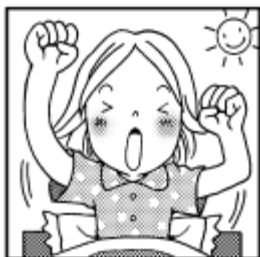
夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。そのため、夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなります。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけることが大切です。

早起き早寝朝ごはんで、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



敬老の日

楽しい会食を！



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話を楽しく食事をしてみましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを



習慣にしましょう

博多ぶなしめじをもっと知ろう。

きのこは、秋が一番おいしい時期です。給食でも9月からきのこ類がよく登場します。今回は、きのこ中でしめじについてのお話です。

博多ぶなしめじは、99%を福岡県久留米市にあるJA大城の工場で作られています。温度・湿度などの空調をコントロールされた工場内の部屋で作ることで、一年を通してしめじを供給しています。

博多ぶなしめじ



ビンの中に培地を詰めて、しめじの種を植え付けます。しめじの芽が出たら、空調をコントロールした部屋に入れます。



ゆっくり育てて、しめじができるまで約3ヶ月かかります。

