

# 給食だより


平成27年度 9月号  
西能美学校給食共同調理場

いよいよ2学期！夏休み中の体はいつもの調子に戻ってきましたか？  
まだまだ厳しい暑さの残る時期、体調管理には気をつけたいものです。中でも朝ごはんは有効。「早寝・早起き・朝ごはん」のフレーズもあるように、朝ごはんを食べるには前の晩からの生活習慣が関係しています。規則正しい生活リズムをつくり、実りある2学期のスタートをきりましょう。

## 9月のたべもの


かぼちゃ

西洋かぼちゃは栗のよくに甘く、別名「栗かぼちゃ」ともよばれる。今月はカレー煮物にたくさん登場します！



なし

弓削生時代のから食べられてきたなし。皮の斑点は熱すにふれて液が、ツルツルにふつとこころが食べごろです！



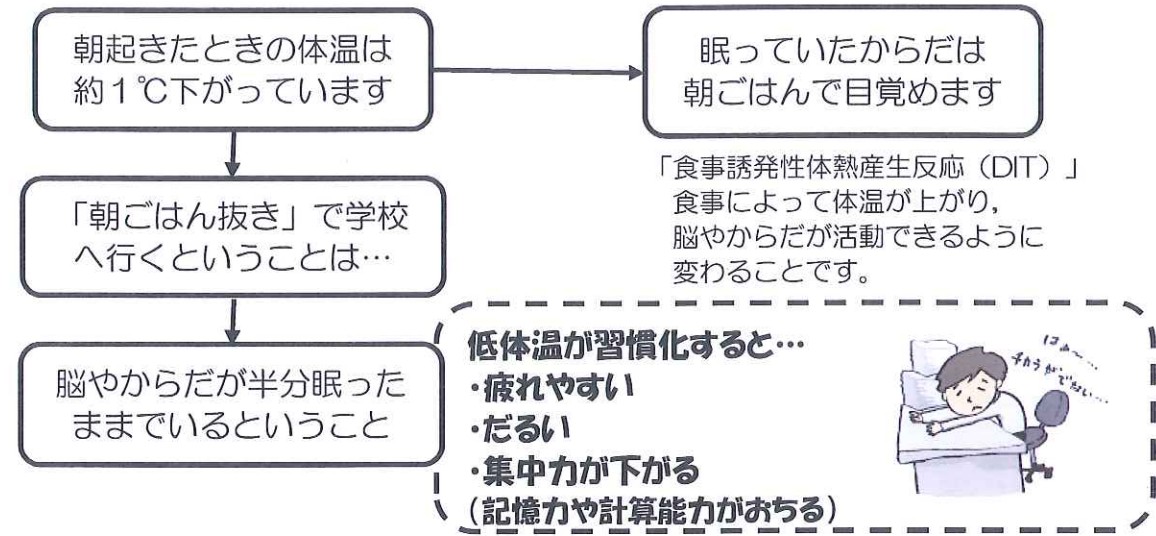
## ★ひとくちだよりから★ ～7月分～

- 7/1 (水) とうもろこしのひげの本数を数えると、粒の数がわかるということを初めて知りました。これから食べ物のもっとしを知りたいです。【大高小6年】
- 7/2 (木) 今日でテスト2日目です…。あと1日です。とてもねむたくてつかれていたのですが給食を食べて元気になりました。ありがとうございました。【三高小2-A】
- 7/3 (金) 形のとてもカワイイファルファッシュ、とてもおいしかったです！！本当に蝶々の形をしていて小学校で育てていた蝶を思い出しました。(笑)【能美中1-2】
- 7/6 (月) なつやさいカレーおいしかったです。野菜がゴロゴロ入って歯ごたえがありました。【三高小5年】
- 7/7 (火) 能美中3年生が全員志望校に合格しますように…。【能美中3-2】
- 7/8 (水) ポークビーンズに入っているまる赤じゃがいもはふつうのじゃがいもよりやわらかくておいしかったです。【鹿川小3年】**赤い丸じゃがいもは全国でも有名！「丸じゃがいも」おいしいぞりゃこ。**
- 7/10 (金) つかれのとれるメロンといえるほど甘いですが、また、江田島のメロンを食べたいです。今まで食べたメロンより甘いのでまた出してください。【鹿川小6年】**地元のメロン、おいしいぞりゃこ。**
- 7/16 (木) ほんとに青みがひとつもありませんね☆青みのないにくじゃががおいしかったです。【三高小2年】

## 朝ごはんのすごい力！

みなさん、朝ごはんをきちんと食べてきましたか。朝ごはんを自分に合った形でしっかりとると1日を気持ちよくスタートできます。そして勉強や運動に思いっきり自分の力を発揮することができます。

朝ごはんには、眠っている間に下がった体温を上げ、また脳に栄養を補給して活発にする働きがあります。



## 朝ごはんを食べると脳がよくはたらく！

朝ごはんを食べる前の脳      朝ごはんを食べた後の脳



脳を流れる血液の量が増えているのがわかります。

## 朝ごはんはめざましスイッチです！

脳のめざましスイッチ

\*ご飯、パンなど



からだのめざましスイッチ

\*肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など



うんちのめざましスイッチ

\*野菜・果物など

