

9月給食だより

はちじょうまちきゅうしょくセンター えいようし すずきたまよ
八丈町給食センター 栄養士 鈴木瑞代

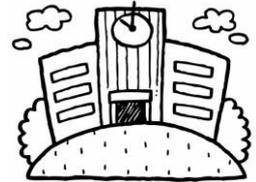
なが なつやす おお がつき はし なつやす あ ひと
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明け、こんな人はいませんか？



これらは、よふかしや朝ねぼうをしたり、朝ご飯をぬいたり、夜遅くにやしょくを食べるなど、生活リズムがくずれたことによっておこります。

★生活リズムを取り戻そう！★

もと せいかつ と もと
元の生活リズムを取り戻すためには、「早寝・早起き・朝ご飯」が重要です。



●早寝●

せいかつ みだ おお げんいん よ ふかしが あります。よふかしをしなければ、あさも早く起きられ、朝ごはんも食べられます。

＜早く寝るための工夫＞・昼間にたくさん体を動かす ・夕食の時間を早くする ・寝る時間になったらテレビを消す

●早起き●

早く起きることで、ゆっくりと朝ご飯を食べる時間がきたり、余裕を持って登校することができたりします。

家族みんなで、早く起きるようにすると、早起きの習慣がさらにつきやすくなります。



●朝ご飯●

朝ご飯を食べると、脳と体にエネルギーがいきわたり、1日を元気よくスタートすることができます。

内容も、パンだけなど1品だけではなく、おかずも食べ、バランス良くなるように心がけましょう。



9月から「給食センターの1日」の授業が始まります！！

昨年度から行っている「給食センターの1日」の授業は、調理員さんが実際に児童・生徒の教室へ訪れ、子どもたちへ給食についてお話しする授業です。給食を作る大変さ、嬉しさ、気を付けていること、そして中学生にはキャリア教育も兼ねて、なぜその仕事を選んだのか、やりがいは何か等を、お話しします。今年度は小中学校6校中5校の申込みがありました。ひとつの学校につき1クラスしか授業が出来ませんが、毎日食べている給食がどのように作られているのを知る、とても良い機会になると思います。給食センター一同、子どもたちに会える時間をとても楽しみにしています。



★お知らせ★～9月7日(木)、26日(火)、29日(金)の献立～

6月に給食センターに職場体験に来た、富士中学校2年生 高橋 愛凜咲さんが考えた献立です。

＜お知らせ＞ ※給食で使用している食材の産地について、給食センターのHPで紹介しています。

ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>