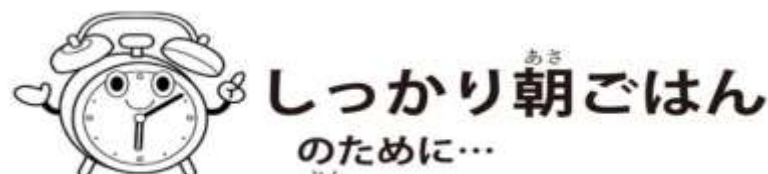


給食だより 8・9月号

2学期スタート！

今年の夏休みは、特に暑い日が続きましたね。体調をくずした人はいませんでしたか。暑くて食欲がなくなってしまった人もいたのではないのでしょうか。

いよいよ2学期が始まりました。給食もスタートします。給食はみなさんの健康を考えて、栄養がバランスよくとれるように作られています。給食をしっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう！



あと**10分**早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

今年の中秋の名月は九月二十九日です。だんだんと秋らしくなりますね。

19日(火)は、「地元農家のとうがんにもの」です。

とうがんは、冬の瓜と書きますが、夏の旬の野菜です。では、なぜ「冬の瓜」なのでしょう。

冬瓜の皮は、丈夫で皮が細かいため、水分を失いにくいことから、「収穫してから2〜3カ月は保存ができる」めずらしい野菜なのです。つまり、「冬まで食べられる」という意味です。冬瓜にはビタミンCがたっぷり含まれています。また、とても消化しやすく、中国では、弱った胃腸にやさしい食べ物とされています。



これは、果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、活発に活動をはじめられるからです。朝食ぬきが習慣になっている人は、バナナやりんごなど1つでもよいので、果物を食べてみませんか？

「朝ごはん食べている」ってホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりになると栄養が偏るなどの問題があります。

今年もピタパンが出るよ！



みなさんは、「ピタパン」を知っていますか？ピタパンは、平たくて丸い形をしていて、北アフリカや地中海に近い地域で今でもよく食べられています。中がポケットのようになっているので、「ポケットパン」ともいわれるそうです。

8月31日(木)は、ピタパンを半分にわって、中に「キーマカレー」を入れて食べましょう。