

# 9月\*給食だより\*

平成30年9月  
邑楽町立学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。2学期は運動会や体育祭などいろいろな行事があります。どの行事も一生懸命取り組み、たくさんの思い出を作りたいですね。9月に入っても暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。規則正しい生活のリズムの基本は「早寝・早起き・朝ごはん」ですよ。



## 今月の給食目標

規則正しい生活リズムを  
身につけよう



## 夏の疲れが出ていませんか？

生活リズムを整えるポイントと夏の疲れを

吹き飛ばすおすすめ食事ポイントです！

### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き  
ましょう。朝の光を浴び  
ることで、セロトニンという  
脳内物質が分泌されて、脳  
と体を目覚めさせ、心の  
バランスを整えます。



### 決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である  
朝ごはんが重要です。主食・主  
菜・副菜がそろった朝ごはんを  
毎日食べることで、勉強や運動  
への集中力が高まり、しっかり  
力を発揮することができますよ。



### ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必  
要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原  
因の一つと考えられています。意識して食事に取り  
入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分で  
ある「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

### ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、  
ねぎに含まれる  
「アリシン」と  
一緒にとると、  
効果がアップ！

## オリジナルサラダのレシピを紹介しています！

7月の献立表でも紹介しましたが、中野東小の5年生が「オリジナルサラダ」作りに挑戦しました。子どもたちの発想は、とても豊かで、栄養士が思い浮かばないレシピもありました。そこで、地域の方にも紹介したいと考え、「あいあいセンター」にて紹介コーナーを作ってもらいましたので、お時間があるときに、見ていただければと思います。(掲示は、9月末までの予定)



## 9月から新企画を始めます！

給食センターで働く人たちのことをもっと知ってもらうために、調理員さんが「子どもたちに食べてもらいたいメニュー」を考え、毎月の給食に1回ずつ提供していくことになりました。9月から3月の全7回の企画になります。第1回目は、9月27日(木)になります。楽しみにしていて下さいね。献立当日は、各クラスに献立の思いなどを載せ、資料を配布します。



放射性物質測定結果 検査結果の詳細は給食センターのホームページにも掲載しています

下記の食材の検査をした結果、放射性ヨウ素(I-131)、放射性セシウム(Cs-134, Cs-137)のいずれも不検出でした。

検査機関名	検査器	測定日	試料名
東部教育事務所	Nal(T1)シンチレータ	7月12日	なす(邑楽町産)

邑楽町のホームページからも給食だよりが見られます。