

9月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2025年9月

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！



夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

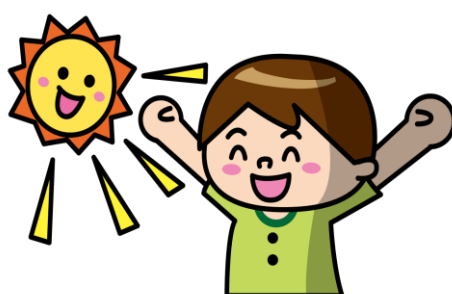
生活リズムを整えるために

夜は早めに寝ましょう



○よい睡眠は朝のすっきりした目覚めにつながります。

朝起きたときに日光を浴びましょう



○朝の光をあびると、心も体もすっきり目覚めます。

朝ごはんをよくかんで食べましょう



○朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

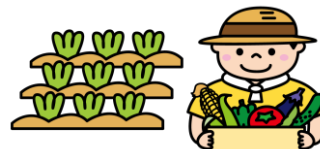
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

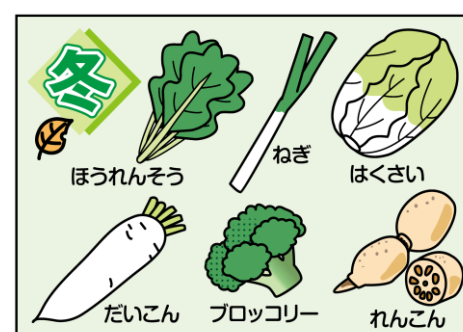
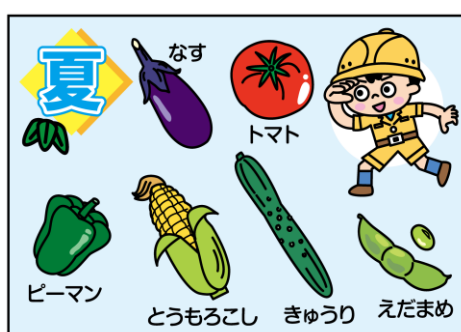
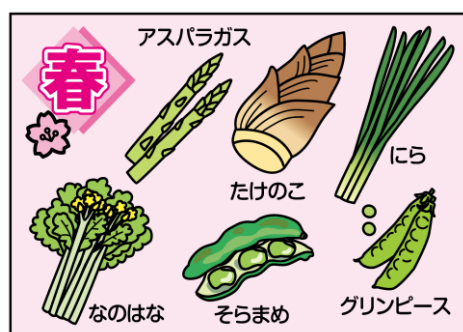
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう！



* 産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。



給食でも、旬の野菜を使用した献立を取り入れています。9月は、「夏野菜のハヤシシチュー」にかぼちゃとなすを使用します。サラダ等のきゅうりは小鹿野町産です。季節の変わり目9月は、夏野菜と秋の味覚を同時に味わえる時期です。夏野菜も多く出回りますが、だんだんと秋の味覚を楽しむことができます。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます！

