



9月 給食だより



令和3年9月
古河市立古河第一小学校

～ かぞくのひとつ、いっしょによんでください ～



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に夜ふかしをして朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいてしまったりすることが多かった人はいませんか？ しっかり勉強して、運動するためには、食事、勉強や運動、休養（睡眠）などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを調えることが大切です。

朝ねぼうをして1日のスタートが遅れてしまうと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。まずは早く寝て、早く起きる！必ず朝ごはんを食べ、元気に登校できるように心がけましょう。



いつもの食事に野菜プラス！



野菜を食べると、よいことがいっぱい！



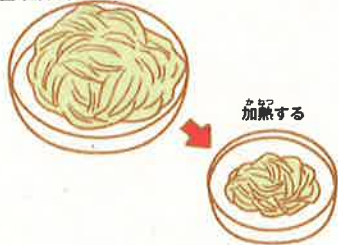
野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい！同じく食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にもなることが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べてもエネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。

野菜をたくさん食べるには？

生キャベツ



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたり、加熱することで野菜のかさがへ減り、たくさん食べられるようになります。



1日5皿、野菜のおかずをとることを目標にしましょう。

外食するときや、スーパーマーケット、コンビニエンスストアでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選ぶようにすることも、おすすめです。

古河市産の野菜を学校給食に！

【9月：きゅうり】

☆ 29日(水) 華風きゅうり



古河市内（おもに三和地区）で栽培されている、新鮮でおいしいきゅうりをJ A茨城むつみ農協さんから無償提供させていただきます。

きゅうりは一年中食べることができますが、夏が旬の野菜です。水分とミネラルを含むので、食べることで熱中症の予防にもつながります。サラダやつけ物などで、給食にもたくさん登場しますね。「旬の味を楽しみましょう！」

給食室から「こんにちは」

2学期が始まると同時に、給食室も本格的に動き出します。夏休み中は給食を作ることはありませんが、新しいメニューを考えたり、給食を作るための機械や器具を点検をしたり、念入りに掃除



をしたりと、いつもとは少しちがう作業を行い、給食開始の準備を進めていました。

また、8月から調理をしてくださる方が一部変わり、4人から6人になりました。新しい方々を迎え、新たな気持ちで、これからも「安全でおいしい給食」を作ります。新型コロナウイルス感染予防の観点から、話をしない、静かな給食時間は続きますが、話をしないからこそ、一ロー口よくかんで、食べ物の味をしっかりと味わってほしいと思います。