



夏休みが終わり、元気に新学期がスタートしました。2学期も安全でおいしい給食の為、栄養士、調理員共に頑張ります！9月は新メニューやイベント給食も盛りだくさん。2学期の給食は9月4日から開始です。ぜひ楽しみにしてください。

## 体内時計は25時間？！

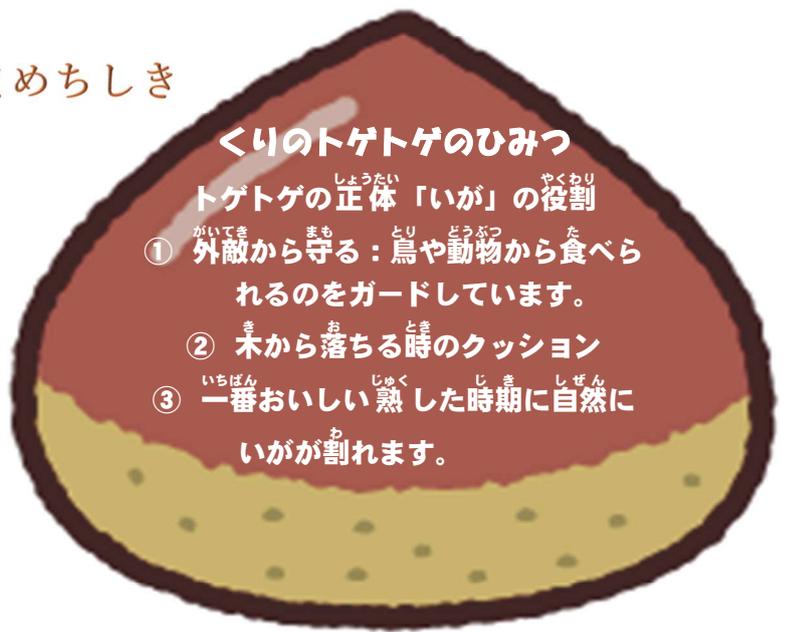
みなさんの体の中には「体内時計」があり、体内時計は1日が約25時間で動いていると言われています。一日は24時間なので、このままだと少しずつずれてしまいます。

### では、どうやって毎日ピッタリ合わせているのでしょうか？

それは「朝の光」と「朝ごはん」です。朝起きて太陽の光を浴びると、脳が「今が朝だ！」とスイッチを入れます。さらに、朝ごはんを食べることで、体全体の時計も「おはよう！」と動き出します。

夏休み明けで生活リズムが崩れやすい時期です。朝ごはん朝の日光で、体内時計を24時間に合わせて、元気に学校生活を送りましょう！

## まめまめちしき



### くりのトゲトゲのひみつ

トゲトゲの正体「いご」の役割

- ① 外敵から守る：鳥や動物から食べられるのをガードしています。
- ② 木から落ちる時のクッション
- ③ 一番おいしい熟した時期に自然にいごが割れます。

食欲の秋の始まりです！

くり・さつまいも・きのこ・ぶどう等、旬の食材を楽しみましょう。

# がつ きゅうしよく 9月の給食カレンダー

4日 給食開始



人気のあるあかけ焼きそば、フルーツポンチから始まります。お楽しみに！

5日 防災

9月1日は防災の日です。5日の給食では、非常食でもある「**救食カレー**」を取り入れました。

地震などの災害時にも健康でいられるためには、ご家庭でも非常食や水の用意が重要になります。

用意があるか、賞味期限は大丈夫か、この機会に一度確認してみましょう！

9日 鹿児島県の郷土料理

暖かい気候と豊かな食文化に恵まれた南九州の県、鹿児島県の郷土料理が登場です！

・**ヒルアギ**…「ヒル」はにんにく、「アギ」は炒めるという意味です。本場はにんにくの葉が使われます。

・**冷凍パイ**…鹿児島県の暖かい気候で、パイナップルもたくさん育ちます。甘酸っぱい味とビタミンCで、夏の疲れを吹き飛ばしてくれます。

17日

あいかわまち しゅうきねんきゅうしよく  
**愛川町70周年記念給食**

- ・チキンライス
- ・ビーフシチュー
- ・フレンチサラダ

・**愛川町産ブルーベリーゼリー**



毎月19日は  
**食育の日**



今年度のテーマは「先生のリクエスト給食から食を学ぼう」です。

9月はなんと高峰小学校の先生のリクエスト給食です！

- ・ナン
- ・チキンバターカレー

22日 フィンランド料理

フィンランドは乳製品と魚をたくさん食べる北の国です。

- ・**ケサケイト**…フィンランド語で「夏のスープ」という意味です。カリフラワーやじゃがいもなどを牛乳やバターで煮込んだ優しい味わいのスープです。
- ・**鮭のマリネ**…フィンランドではサーモン料理がとても人気。パンに乗せて食べる習慣があるそうです。

