

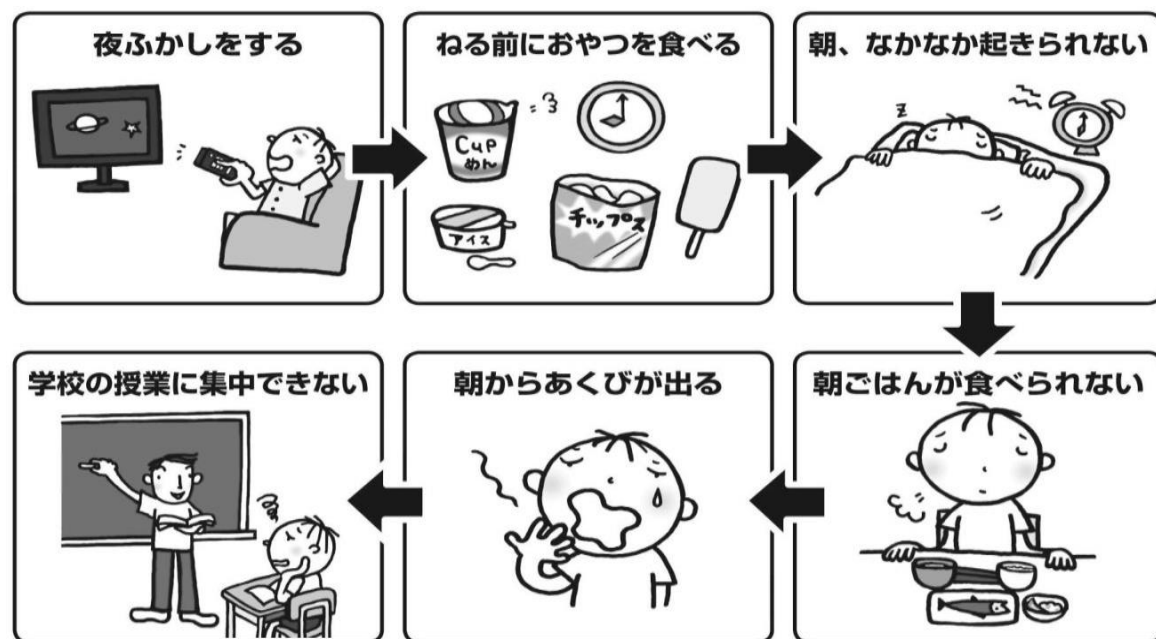


2024年9月  
吉見町学校給食センター

44日間の夏休みがあつという間に終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れも出てくるころですので、朝・昼・夕の食事と、睡眠をしっかりとって生活リズムをととのえましょう。

夏休みモードから、しっかりと切り替えて2学期をスタートするには・・・？

☆このようなリズムになっていませんか？



生活リズムをととのえるために！

#### チェック



- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

## ★★★ 給食センター探検隊 ★★★



8月7日（水）に「給食センター探検隊」を実施しました。

実際の回転釜に水を張って「ひしゃく」ですくう、大きな「ヘラ」で野菜に見立てた紙やすポンジをかき混ぜたりしました。配送用トラックの運転席に座り運転手さんが日頃から気を付けていることなどの話を聞きました。また普段は入れないエリアの中で大きな揚げ物機やスチームコンベクションオープン、食器や食缶を洗浄する機械を見たり特別な体験をしてもらいました。ご参加ありがとうございました。



## 「お彼岸」の行事食について

お彼岸には、米やもち米を炊き軽くついて丸め、あんこや黄な粉、黒ごまなどをまぶしたおもちを作ります。このおもちを「ぼたもち」とか「おはぎ」といいます。実は「ぼたもち」も「おはぎ」も同じ食べ物です。春に咲く花の「ぼたん」、秋に咲く花の「萩」にちなんで、春に作るもちを「ぼたもち」、秋に作るもちを「おはぎ」と呼び分けています。（諸説あり）また、ぼたもちはモチ米を潰してモチに近い状態、おはぎはモチ米の粒を残して夏向きにサッパリと食べられるようにしています。とも言われています。日本の伝統的なスイーツです。



## \* ご存じですか？ 秋の七草 \* ~\*~\*~\*~\*~\*~\*

ハギ（萩） キキョウ（桔梗） フジバカマ（藤袴） オミナエシ（女郎花）  
クズ（葛） ナデシコ（撫子） オバナ（尾花）→「ススキ」の事です。