



2026年9月
吉見町
学校給食センター

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながります。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをして、朝の光を浴びるようにしましょう。



給食センター（公式）インスタ始めました

学校給食センターで作られている毎日の給食をご覧になれるようになりました。家庭での会話のきっかけや献立づくりの参考にしてください。
https://www.instagram.com/yoshimi_town_kyoiku_kyushoku/



7月28日(火)「給食センター探検隊」を実施しました!!

普段は入ることのできない給食センターの中を探検してもらいました。回転釜に水を張って「ひしゃく」ですくったり、大きな「ヘラ」で食材に見立てたキャップをかき混ぜたり、給食で使っている食品を鉄板に並べオープンで焼く体験をしました。他にも、大きな揚げ物機で揚げ物体験をしたり、マイナス20度の冷凍庫に入ったり、配送用トラックの運転席に座するなど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。



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごや里いもなどを供えます。

25日の給食は白玉団子や里いも、秋が旬のきのこが入った「お月見汁」と、うさぎの形をした「うさぎハンバーグ」です。

