



嘉手納町立学校共同調理場  
電話: 956-3106

9月に入り、沖縄も少しずつ秋の気配を感じるようになっていきます。日中はまだまだ暑く、マスクをしていると熱中症の心配もあるのですが、朝晩の空気は、真夏とは違い涼しく感じられます。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、生活リズムを整え、体調管理しましょう。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの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ると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



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。

### 早寝



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しましょう。

### 朝ごはん



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、朝食をとしましょう。

## 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、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんを食べてから登校しよう



## ★今月のうちな～むん★

～給食で使われる県産品を紹介します!～

天候によって産地が変更になる場合もあります。



シソ



とりにく



ぶたにく



しめじ・えのきたけ



さつまいも



牛乳



モーウイ

嘉手納町内の農家さんが作った野菜



こまつな

## ～9月の県産食材無償提供～

8月に予定していた、「沖縄県産畜産学校給食提供推進事業」の「アゲ豚肉」と「県産かんしょを活用した学校給食提供事業」による「紅芋ペースト」が夏休み延長により提供出来なかったため、9月2日(木)に提供致します。また、「学校給食における県産お菓子の魅力発信事業」で県産シーカーサー果汁を使用した「シーカーサーゼリー」を16日(木)に提供予定です。

