



9月給食だより



令和7年9月
館林市立学校給食センター
(スクールランチぼんちゃん)
TEL 73-2160

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！



生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんを食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

食べて知ろう！大阪・関西万博

～第四弾・兵庫県～

たこめしの具

兵庫県明石市はマダコの漁獲量が日本一です。明石海峡周辺に生息しているタコは、明石海峡の激しい潮流にもまれ、カニやエビなどの豊富なエサを食べて育つため身が引き締まり旨みが凝縮されます。



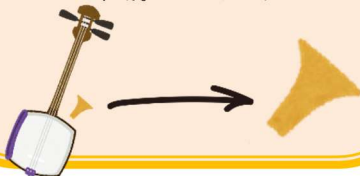
たまねぎフライ



兵庫県の玉ねぎ生産量は全国3位で、そのほとんどが淡路島で収穫されます。年間を通して温暖で日照時間が長く、玉ねぎ栽培に適した気候のため、甘みと柔らかさが特徴の、生で食べても加熱して食べてもおいしい玉ねぎが収穫されます。

ばち汁

兵庫県、播州地方では、そうめん作りが盛んに行われ全国的にも有名です。そうめんを作る時に切り落とされた「はし」の部分が三味線の「ばち」に似ていることからこの名前がつけられました。



としょきゅうしょく

図書給食

～ぎょうれつのできるすうぷやさん～



たてばやしりつとしょかん
館林市立図書館に置いてあります。

くいしんぼうなぐうぐうやまの動物たちが、おいしい匂いをかぎつけた。そこには知らない家の門が、ところが門の札には『入るべからず、恐ろしい魔女の家』・・・中にはどんなおそろしい魔女が・・・!?

作・絵：ふくざわ ゆみこ

しゅつばんしゃ ぎょうりくがけき
出版社：教育画劇