

神無月（かなづき、かみなづき）

収穫の秋、食欲の秋、スポーツの秋！
朝ごはんもしっかり食べて、健康な食生活を目指しましょう。

= 収穫の秋 =

『学校の中でも地産地消！！』

5月20日に環境委員会のみなさんが苗を植えてから大切に育ててきた「グリーンカーテンのゴーヤ」が実り、9月2日（水）の給食に「ゴーヤともやしのソテー」となって登場しました。



現在は、学校の技術室北側の畑で1年生が「さつまいも」を栽培しています。たくさん収穫できたら、給食にも登場予定です。どうぞ楽しみに！！



= スポーツの秋 =

しっかり食べて体を動かすことが健康な体作りの基本です。

人は安静にしたり寝ていたりする間でもエネルギーを使っていますが、運動をするとさらに多く消費することになります。また、消費したエネルギーを食事から摂取しないと、体に必要な栄養が不足してしまいます。

元気よく体を動かしていくためにも、毎食しっかり栄養をとるようにしましょう。

スポーツ選手の基本の食事 ～栄養フルコース型～

①主食+②主菜(メインのおかず)+③副菜(野菜のおかず(大小))+④果物+⑤牛乳



= 食欲の秋 =

生徒会給食委員会が「夢の給食」と「交流給食」を実施しました

「夢の給食」 献立作成のテーマ：「地産地消」



9月4日 2年5組
ココア揚げパン 牛乳
照焼チキン レンコンサラダ
にら卵汁 野菜と果物のシャーベット



9月24日 1年4組
きなこ揚げパン 牛乳
ほうれん草のオムレツ
ゆで野菜サラダ オレンジ



9月29日 3年5組
わかめごはん 牛乳
鶏肉のから揚げ れんこんサラダ
しめじとわかめのスープ
いちごアイス

「わかめごはん」のお米は高松さんのお宅の新米です。

「交流給食」 ～いつもおいしい野菜をありがとうございます！！～

平石地区の生産者の皆様をお招きして、交流給食を実施しました。

9月29日（火）鬼怒中学校の給食に採れたての野菜を納めてくださる生産者5名の皆様（平石地区農産物直売所）をお招きして給食委員会主催の交流給食を実施しました。

当日のメニューは、3年5組が考案した「夢の給食」メニューで、「わかめごはんのお米は「平石農産物直売所代表の高松仲雄様が育てた「新米」をいただきました。

食事をしながら、生産者の皆様から生産や収穫のご苦労や工夫なさっていること等のおはなしを伺うことができました。

