

きゅうしょくだより



平成30年度
9月号

春日部市立牛島小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

夏休みが終わり学校がはじまりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか。

夏の間、少し静かだった学校にもにぎやかな声もどってきました。暑い夏の疲れが残

っていませんか。朝・昼・夕の3食をしっかりと、元気に2学期をむかえましょう。



§ 体内時計を正常に動かしましょう §

人間は光も音も温度もわからない場所で生活すると、

25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし

1日は24時間です。この時間のずれを調整しているの

が私たちの中にある「体内時計」です。



①朝のきまった時間に太陽の光を浴びる

②昼間は出来るだけ外に出る機会を増やす

③友だちや家族と一緒に食事や運動、勉強をする

④1日3回の食事を規則正しくとる

などが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 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。

年中行事をみなおそう！

月見

月見は中秋の名月(十五夜)と後の名月(十三夜)に行われます。江戸時代後期頃

から、月見には月見団子を供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆったりとした気分でながめてみてはいかがでしょうか。

(9月21日は、お月見献立です。)



バランスよく食べよう

赤 ぐ〜んと成長

おもに体をつくるもとになる食べ物のグループで、肉、魚、大豆・豆製品、卵、牛乳、海そうなどがあります。成長に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)が多く、不足すると、しょうぶな骨や筋肉をつくることができず、貧血にもなります。



黄 もりもりパワー

生きるために必要なエネルギーの源になる食べ物のグループで、米、小麦粉、砂糖、いも類、油などがあります。脳もはたらくときに、このエネルギーを使います。不足すると体力が低下し、元氣や集中力が出ません。



緑 すこやかバランス

体の調子を整える食べ物のグループで、野菜や果物などがあります。皮ふを健康に保ったり、体の抵抗力を強くしたり、食べ物がエネルギーに変わるのを助けたりと、体のいろいろなところで働いています。不足するとかぜをひきやすくなったり、健康を害してしまうこともあります。



3つのグループの食品をバランスよく食べましょう。給食の献立は、いつも、このバランスを考えて作られています。また、季節感や地場産の食材を取り入れたりもしています。

ぜひ参考にして、御家族で作ってみてください。

