

きゅうしょく

給食だより

れいわ ねん

令和7年

がつごう

9月号

まいつき にち しょくいく ひ

毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう

流山市立新川小学校

なつやす お がっこうせいかつ はじ まいにちげんき はやね はや お  
 夏休みも終わり、学校生活が始まります。毎日元気にすごすには、早寝、早起き  
 をし、1日3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み  
 あ いま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ  
 明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムをととのえましょう。



せいかつ

生活リズムをととのえる

はやね はやお あさ

早寝・早起き・朝ごはん

はやね

早寝

はやお

早起き

あさ

朝ごはん

すいみん つか と  
 睡眠は、疲れを取ったり、  
 からだ せいちょう  
 体を成長させたりします。夜  
 はやね じゅうぶん すいみん  
 は早く寝て十分な睡眠をとり  
 ましょう。

あさ ひかり かん かくせい うなが  
 朝の光を感じると覚醒を促  
 のうないぶつしつ  
 す脳内物質のセロトニンが分  
 びつ にっしょう かつどう  
 泌され、日中に活動しやす  
 くなります。

ゆうしょく  
 夕食でとったエネルギーは  
 あさ のこ  
 朝には残っていません。午前  
 ちゅう げん き かつどう  
 中、元気に活動するために、  
 ちようしょく  
 朝食をとりましょう。

スマホやゲームは、

ほどほどに。睡眠

時間をしっかりと

確保しましょう！

あさ ひかり

朝の光には

あさ ひかり

パワーがある!?

あ

朝の光を浴びよう

ひと も たいない ど けい にち じ かん しゅう き  
 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。

し

知っておきたい！

きほん

こんだての基本

ふくさい

副菜

しゅさい

主菜

しゅしょく

主食

しるもの

汁物

こんだて た とし  
 献立を立てる時は、いろいろな食品か  
 ら偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁  
 物を決めましょう。

しゅしょく こめ  
 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。  
 しゅさい さかな にく たまご まめ まめせいひん  
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。  
 ふくさい ふくさい  
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、  
 くだもの  
 果物から選ぶ。  
 しるもの しるもの  
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

す

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

たい せつ

A.

にが て た もの なか たいせつ えい  
 苦手な食べ物の中にも大切な栄  
 養素が含まれています。栄養素は  
 体内でさまざまな働きがあります。好きな  
 ものだけ食べていては、栄養が偏ってしまう  
 こともあるので、苦手なものも食べられ  
 るようにがんばりましょう。

あき しゅん

秋に旬をむかえる

た もの

食べ物

さつまいも

さといも

かぼちゃ

れんこん

くり

きのこ

なし

ぶどう

しゅん しょうさい あじ えいようか たかく  
 旬の食材は、味だけでなく、栄養価も高くなります。美味しく味わい、秋を楽  
 しみましょう。給食にも登場するかもしれません！