

きゅうしょく 給食だより

まいつき 毎月19日は食育の日



れいわ 令和7年
ねん がつ ごう
9月号

なつやす 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 早寝・早起き・朝ごはん

はやね
早寝



すいみん 睡眠は、疲れを取ったり、
からだ 体を成長させたりします。夜
はやね は早く寝て十分な睡眠をとり
ましよう。

はやお
早起き



あさ ひかり かん 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。

あさ
朝ごはん



ゆうじょく 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
パワーがある！？

ひと 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 知つておきたい！こんだての基本

こんだて 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 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
しゅさい 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
ふくさい 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、くだものから選ぶ。
しるもの 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A.

にがて 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っては、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 秋に旬をむかえる食べ物

さつまいも



くり



さといも



きのこ



かぼちゃ



れんこん



なし



ぶどう



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