



夏休みも終わり、学校生活が再開しました。夏休み中は、元気に過ごすことができたでしょうか。今年の夏も暑かったので、涼しい室内で過ごすことも多かったのではないのでしょうか。まずは、きちんと生活リズムを戻していくようにしましょう。そのためには、朝ごはんを必ず食べてから、登校するようにしましょう。朝ごはんを欠食すると、元気に活動できないだけでなく、授業に集中できずイライラするなど、心身の不調の原因にもなります。



学校生活を元気に送るために、早寝早起き、1日3食きちんと食べるようにしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



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。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



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。



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

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。



お願い

夏休み中に、給食着の点検を行いました。墨のような汚れが付いたもの、ほつれているものもありました。

夏休み明け、きれいになった給食着を大切に着用してほしいと思います。お子さんが週末、持ち帰った際は、洗濯しきれいにしたものを学校に持ってきてください。





「やさいの日」を知っていますか？

☆8月31日は、8(や)・3(さ)・1(い)で、「やさいの日」です☆

野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために1983年に、「やさいの日」が制定されました。

野菜には、様々なビタミンや食物繊維、カルシウムなど私たちの体に必要な栄養素を豊富に含んでいます。野菜は1日350gとると、生活習慣病を予防し、より健康的に生活できるという研究結果があります。給食の汁物には、60g以上の野菜を含む具材を使用しています。汁物以外のおかずにも野菜をたっぷり使用した給食を提供できるよう心掛けています。

給食時間に、教室を回っていると、低学年の子で野菜が苦手で、なかなか食べられない姿が見られます。担任の先生や栄養士が声をかけると、苦手な野菜も一口は食べようと頑張っています。高学年になると苦手な野菜でも、「給食では残さず食べます！」という子がほとんどです。成長とともに味覚も変わり、食べられるようになる野菜が増えていくと思うので、ご家庭でも、積極的に野菜を食べてほしいと思います。

<8~9月の地場産食材> ・玉ねぎ ・じゃが芋
・ピーマン ・大根 ・にんじん ・きゅうり ・なす
・ねぎ ・えのきたけ ・乾燥きくらげ ・手作りみそ



<今月の給食目標>

正しい食事の仕方を 身に付けよう！

給食を食べる時の姿勢を見ていると、体の向きが曲がっていたり、食器を持っていなかったりする子が見られます。学校でも声かけを行っていますが、良い姿勢で、はしや食器など正しい持ち方ができるように、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。

給食レシピ



さっぱりとした
サラダ風の浅漬けです！

『青じそ風浅漬け』

◎材料(4人分)

- ・にんじん…1/8本
- ・きゅうり…1本
- ・きゃべつ…2~3枚
- ・大根…1/8本
- ・青じそドレッシング…大さじ1強
- ・和風だし(顆粒)…4g

◎作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、サッと茹でて水で冷やし、水気を絞る。
- ②①と調味料を混ぜ合わせて完成！

※給食では加熱した野菜を使用しますが、ご家庭で作る時は軽く塩もみして生野菜のままでも◎

1人あたり エネルギー：23kcal 脂質：0.7g
たんぱく質：1.0g 塩分：0.6g

野菜を使ったおかず「副菜」を2品紹介します。少し多めに作り置きをし、朝ごはんの一品に野菜のおかずをプラスしましょう！！

沖縄の家庭料理
彩りきれいな炒め物です！

『にんじんシリシリ』

◎材料(4人分)

- ・にんじん…大1本
- ・油…小さじ1
- ・ツナ水煮缶…半分
- ・たまご…1個
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・めんつゆ…小さじ1

◎作り方

- ①にんじんをせん切りにし、油をひいたフライパンでツナと一緒に炒める。
 - ②にんじんがしんなりしたら、溶きたまごを入れ、全体をよく混ぜ火を通す。調味料を入れて完成！
- ※ツナ油漬けを使用する時は、油をひかずにツナの油で炒めるといいです◎

1人あたり エネルギー：61kcal 脂質：3.1g
たんぱく質：5.1g 塩分：0.7g