

いただきます!



しょくいく

食育つうしん 9月

2026年 金沢市立中央小学校

ぐちそうさま!



夏休みも終わり、2学期が始まりました。

毎日元気にすごすには、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えることが大切です。

夏休み明けの今、自分の生活を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

にち しょく た
～1日3食きちんと食べよう～

あさ 朝ごはんで3つの「めざめスイッチ」オン!

あさ 朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入って、1日を元気にすごすことができます。

あたまスイッチ



しゅうちゅうりょく き
集中力・やる気ができる!

からだスイッチ



たいおん
体温があがって
げんき うんどう
元気に運動できる!

おなかスイッチ



うご
いちようが動いて
おなかすっきり!

あたまスイッチ・オン メニュー



からだスイッチ・オン メニュー



おなかスイッチ・オン メニュー



あさ どんな朝ごはんを 食べたらいいのかな?



3つのスイッチ・オンメニューが
そろっているといいですね



中央小学校で行った健康アンケートでは約90%の児童が朝ごはんを毎日食べており、朝ごはんを食べる習慣が身についている児童が多いことがわかりました。

自分の朝ごはんが3つスイッチの入る食事になっているかふりかえり、足りないものはプラスしていきましょう。



日本各地で、地震、津波、豪雨、台風などの自然災害が多く発生しています。自然災害はいつ起こるかわかりません。家族で、集合場所や連絡の方法を話し合っておくといいですね。また、食料の備蓄も準備してあるか確認しましょう。

防災食クイズ

Q.水の備蓄は

1人1日何リットル必要？

- ① 1リットル ② 3リットル



水は、命を守るためにとても大切です。

飲料水の備蓄は1人1日(A.②)3リットルが目安といわれています。最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしておくといいですね。1週間分だと1人21リットルの水が必要です。

一人分
1週間だと 21L

そのほかにもトイレのための生活用水の備蓄も必要になります。



Q.災害時に

不足しやすい食べ物は？

- ① 野菜 ② ごはん



災害時は(A.①)野菜不足になりやすく、口内炎や便秘など体調不良を引き起こしてしまいます。

備蓄を選ぶ時には、野菜がとれるものを意識して準備しておくといいですね。野菜ジュース、野菜の缶詰、瓶詰、レトルト食品、乾燥野菜などがおすすめです。

また、長期保存できるじゃがいもやたまねぎも普段から多めに買っておくと、もしもの時に役立ちます。



Q.備蓄に向いている食べ物は？

- ① 生肉・納豆 ② 缶詰・レトルト食品



備蓄には、常温で長持ちし、調理の手間が少ない(A.②)缶詰やレトルト食品などが向いています。そのなかでも、自分の好きな味や普段から食べ慣れているものを選ぶといいですよ。

学ぼう！つくろう！じわもん給食 受賞おめでとう！

金沢市の5,6年生を対象としたコンクールで、市内合わせて2500点をを超える応募がありました。本校からは、

6年3組平田周子さんが「冬献立の部・特別賞」

5年2組上田ありすさんが「夏献立の部・特別賞」

を受賞しました。

私たちが住む金沢市や石川県でとれる食材「じわもん」を上手に取り入れていること、彩りや食材の使い方、栄養バランスの良さなどが評価されました。おめでとうございます★

