

いただきます!



食育つうしん 9月

2025年 金沢市立中央小学校

ぐちそうさま!



夏休み中、朝寝坊をして朝食をしっかりと食べられなかった人や、夜ふかしをしていた人はいませんか。
学習や運動に十分力を発揮するためには、食事・運動・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。

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～

にち しょく た からだ なか とけい たいないどけい ととの
1日3食きちんと食べて、体の中の時計(体内時計)を整えよう!

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計は光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまいます。特に夜ふかしなど不規則な生活を続けていると、時計が狂ってしまい、健康な体を作れなくなります。体内時計を整え、1日を元気に過ごしましょう。



たいないどけい ととの
【体内時計を整えるためには】

- ① 朝起きたらカーテンを開けて、日光を取り入れる。
- ② 休日でも、起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③ 朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④ 日中はしっかり活動する。
- ⑤ 寝る2時間前までに、食事をすませる。
- ⑥ 部屋の照明は明るすぎないようにする。
- ⑦ 寝る前のテレビやゲーム、YouTubeはさける。



なつ き
夏バテに効く!

まだまだ暑い
この時期!

しる ねっちゅうしょう
みそ汁で熱中症
よぼう
予防!



ビタミン B1 には
疲れをとってくれる
働きがあります。ビタ
ミンBの多い食べ物を
食べ、元気に過しま
しょう。

ぶたにく

うなぎ



だいず



げんまい



そば



ごま



みそ



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症予防には水分補給が大切です。スポーツなどで
たくさん汗をかいたときは、体のミネラルも一緒に失わ
れてしまうため、水分と塩分も一緒にとりましょう。そん
なときにおすすめなのが、「みそ汁」です。

水分と塩分、そして夏バテ回復に効果の
ある大豆(みそ)を効率的にとれます。
野菜や豆腐、わかめなどを入れ、具だく
さんにすると、熱中症予防&夏バテ
回復にもバッチリ!



9月3日は夏バテ解消献立でした!