

食育だより 9月号



金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

こよみの上では秋ですが、日中はまだまだ暑い日が続きます。夏休み中は、ついつい夜ふかしをしたり、冷たいものを食べすぎたり、食事が不規則になったり…という人もいたのではないのでしょうか？

気持ちよく2学期をスタートできるよう「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

大切ですよ朝ごはん！

からだ めざ
体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

朝ごはんをおいしく食べるために



夕食を食べた後は、何も食べないようにしましょう。朝起きた時ちょうどおなかですいています。



早寝、早起きをしましょう。ゆっくり食べる時間を作るため、翌日の用意は、前の日にしておきましょう。起きてから軽い運動やお手伝いをするとよいですね。



が づ 9月から南部共同調理場の
給食がはじまります！

南部共同調理場は、泉本町にあります。できた

ばかりの新しい調理場です。ここでは伏見台

小学校をふくむ12の学校の給食、約6500人分

を40人の調理員さんが作っています。

調理場がかわっても、前とかわらずおいしい給食

をとどけられるよう調理場一同がんばります！



調理場には大きな釜がたくさん！！

この釜1つで、約2000人分の

汁物を作ることができます。

いろいろな使い方の釜が、全部あ

わせて18個あります。



～学ぼう！作ろう！じわもん給食～

1学期に5・6年生が金沢市の「学ぼう！作ろう！じわもん給食」献立募集に応募しました。約3000点の応募の中から、伏見台小学校ではサパコタルヒさんが特別賞を受賞しました。おめでとうございます！

＜受賞した献立の紹介＞

とってもおいしそう
ですね！

特別賞 5年1組 サパコタ アルヒ さん

- ・ごはん ・牛乳
- ・レモンと加賀やさいのさわやかカラフルソースイカフライ
- ・ゴリゴリエいようたっぷり、たべごたえばつぐん加賀やさい入りマカロニサラダ
- ・うまそな ごろっと加賀やさいたっぷりのカレーふうみにゆうめん
- ・がんこうまそなもと金時草のしゅわっとさわやかゼリー

