



食育だより 9月号

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。夏休み中に、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した人はいませんか？

気持ちよく2学期をスタートさせるために「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。

9月の給食目標
1日3食
きちんとたべよう

あさ 朝ごはんだけで3つの「めざめスイッチ」オン！

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



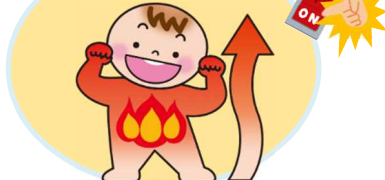
脳にエネルギーがとどいて
集中力・やる気がでます

あたまスイッチをいれるには



黄色のなかま(炭水化物)が
おすすめです！

からだスイッチ



体温があがって
元気に運動できます

からだスイッチをいれるには



赤のなかま(たんぱく質)が
おすすめです！

おなかスイッチ



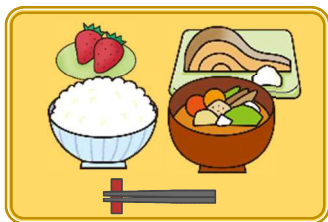
胃腸が動いて
体の調子よくなります

おなかスイッチをいれるには



緑のなかま(野菜など)が
おすすめです！

～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！

7月の食育授業



2年生生活「やさいにはどんなパワーがあるのかな」

2年生が育てている野菜のパワーについて勉強しました。

どの野菜にどのパワーが
あったかな？



目のつかれ
かいふくパワー

おはだつやつや
パワー

からだひえひえ
パワー

くこたえ>
目のつかれかいふくパワー
…なす
おはだつやつやパワー
…トマト、ピーマン
からだひえひえパワー
…きゅうり