



# 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



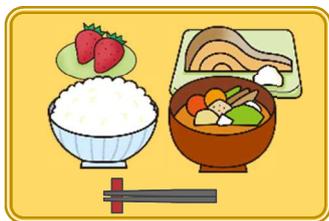
胃腸が動いて  
体の調子よくなります

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