

食育だより 9月

小方学園 食育だより No.5

担当: 栄養教諭 寺尾侑夏

夏休みも終わり、学校生活が再開しましたね。毎日元気にすごすには、早寝・早起きをし、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。



夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

? 夏休み明け、こんな人いませんか!?



立っていると
フラフラする。



寝起きが悪く
午前中だるい。



おなかが
痛くなる。



なかなか
眠れない。

心当たりがあれば、生活リズムを整えるための4つのポイントに気を付けてみましょう!!

! 生活リズムを整える4つのポイント!!



朝は決まった
時間に起きよう。



夜更かしせず
早く寝よう。



朝ごはんは
しっかり食べよう。



夜おそい食事は
控えましょう。

早寝・早起き・朝ごはん生活のリズムが整うと...

- ☆ 勉強に集中できるようになります!!
- ☆ 活発に運動できるようになります!!
- ☆ 排便のリズムが整います!!





が づ 9月17日は「弁当の日」です!! (小学5.6年生と中学生対象)

今年度の「弁当の日」は、9月17日(火)です。

例年通り、小学5.6年生、中学生全員がチャレンジします。自分が「やってみよう!!!」と思うコースを選び、そのコースに一生懸命取り組んでほしいと思います。家庭科の学習や家でのお手伝いなどの経験を生かしたり、おうちの方にレシピを教わったりして、工夫しながら作ってみましょう。

◎ 対象学年の給食は停止となっています。

※おうちの方にレシピを教わってみましょう。

※家庭科の調理を思い出したり、教科書を参考にしたりしてみましょう。

※図書室で「弁当の本」を見てみましょう。

※衛生面に気を付けて作りましょう。



さくねんど べんとう
昨年度のお弁当です☆



給食センター調理の様子 パート4

新学期最初の給食は、大竹市70周年の記念献立でした。
大竹たっぷりカレーライスには、大竹産の「かぼちゃ」を使用しました。OTAKE コイこいサラダには、阿多田産の「ちりめん」を取り入れました。恋と鯉を掛け合わせたネーミングにしたことから、ハート型のにんじんを何個か入れました♡入っていた人は、いいことがあったかもしれませんね★

牛乳・大竹たっぷりカレーライス
OTAKE コイこいサラダ
クラッシュぶどうゼリー

