



食育だより

旭小学校 2015年9月号



夏休みが終わり2学期が始まりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。これは休み中に生活リズムが乱れてしまったのが原因です。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて2学期からも元気に登校しましょう。

せいかつ 生活リズムをととのえましょう

生活リズムが乱れると、集中力が続かない、体の調子がおかしくなるなど、心や体のトラブルを招きやすくなります。元気に毎日を過ごすために生活習慣を見直してみましよう。

チェックしてみよう

毎日、ほぼ決まった時間に起きています



毎日、朝ごはんを食べている



寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマートフォンを使わないようにしている

夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

チェックは何個付きましたか?
規則正しい生活を心がけましょうね。



しょくじ と い 食事に「まごわやさしい」を取り入れよう

「まごわやさしい」とは、日本にほんで昔むかしから食たべられてきた食しょくざい材かしらもちの頭文字を、覚えやすく並ならべたもので、健康けんこうな食生活しょくせいかつのために取り入れたい食しょくざい材かしらもちです。給食きゅうしょくにもたくさん使用しようしています。



まめ

まめるい
**豆類・
豆製品**
たいす あずき
(大豆、小豆、
とうふ なっとう
豆腐、納豆など)



ごま

しゅじつるい
種実類
(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)



わかめ

かいそうるい
海藻類
(わかめ、
ひじき、
のりなど)



やさい

やさいるい
野菜類
りよくおうしょくやさい
(緑黄色野菜、
たんしょくやさい
淡色野菜)



さかな

ぎょかいるい
魚介類
さかな ほね
(魚、骨ごと
食べる小魚、
かい
貝など)



しいたけ

きのるい
きのこ類
(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)



いも

いもるい
いも類
(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)



きゅうしょく 給食っていいね ☆ ほんがいへん 番外編

がつ にち すい
7月15日(水)

たいよう ひかり なか ねんせい ばたけ
太陽の光がまぶしい中、3年生がいちじく畑へ
けんがく い しゅん がつ
見学をしに行きました。いちじくの旬は8月。
けんがく みどりいろ なつやす
見学のときはまだ緑色をしていました。夏休み
の暑いときにたくさんひかりをあびて、あか
なっているでしょう。給食でも今年とれたいち
じくをつか かんが たの
じくを使いたいと考えています。お楽しみに！



食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭
までお願いします。

