

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

夏休みが終わり、学校がスタートしました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？長い休みから切り替えるために、まずは早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。規則正しい生活を送って、元気に学校生活を過ごしましょう。

朝ごはんで体を目覚めさせよう！

朝ごはんを食べることは、睡眠によるおやすみモードから活動モードへ体を切りかえて、生活リズムを整えるためにとても大切です。寝ている間もエネルギーは休みなく使われているので、朝起きたときはエネルギーが不足した状態になっています。1日を元気に過ごすために、まずはしっかりと朝ごはんを食べましょう。

☆ 朝ごはん効果 ☆

体温が上昇！

体が元気に活動するよ



脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

腸を刺激！
便通がよくなるよ



ごはんから 赤 黄 緑

朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パン
だけ、バナナだけなどになっていま
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を
きちんとそろえることはできますので、毎
日そろえるように心がけてみましょう！



栄養バランス
OK!?



理想の朝ごはんは、赤・黄・緑がそろったメニューです。もし、朝ごはんできれなかったものは、ほかの食事でとれるように心がけましょう。

赤



黄



緑



なんでも食べよう週間を行いました！

7月11日～14日は、なんでも食べよう週間でした。これを機に、苦手な食べ物にも進んでチャレンジできたようですね。これからも好ききらいをせずに、苦手な食べ物でもまずは一口食べてみましょう。



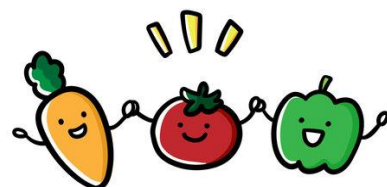
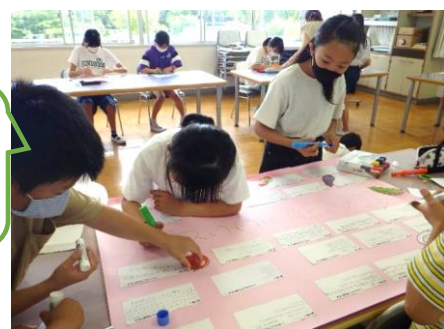
苦手克服食材が食べられたら色がぬれます。全部の絵に色がぬれた人多数！がんばりました！

食べ物の栄養や豆知識などを校内放送中・・・



レンジーシールはゲットできたかな？

保健給食委員会のみなで、食べ物のよい所を調べて掲示物を作成しました♪



9月中旬の満月の日を「十五夜」と呼び、1年のうちで最も月がきれいに見える日と言われています。十五夜の行事は平安時代に中国から伝わりました。その頃のお月見は、貴族たちの優雅な遊びで、月をテーマに和歌を作る歌会などが行われました。その後、しだいに武士や庶民の間にも月見の風習が広まっていき、すすきや月見だんご、里いもなどをお供えするようになりました。

《 月見だんご 》

農家では月の暦を大切にしてきました。お月見のだんごは、実りの神様へのお供えものです。十五夜には、15個のだんごをお供えします。

《 里いも 》

十五夜はいもの収穫を祝う意味もこめて「芋名月」とも言い、里いも料理の「きぬかつぎ」などをお供えします。きぬかつぎは、皮付きのまま洗った里いもを蒸すか塩ゆでにしたものです。



今月の給食目標：食後を上手にすごそう

今月の地産地消：ピーマン、なす、たまねぎ、じゃがいも、もやし

◎放射性物質検査に関する報告◎

7月6日に人参の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。

