

もいもい

～食育だより～

9月号 海道小学校 2023

お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょういく ひ
食育の日!!

夏休みは楽しく過ごせましたか？ 夏休みは終わりましたが、暑い日はまだ続きそうです。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。生活リズム、食事に気を付けて、元気に過ごせるようにしましょう！

生活のリズムを整えよう！



夏休みをどのように過ごしましたか？ 次の項目について、チェックしてみましょう！

- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い。
- ☐ ファストフードやジュースをとることが多い。
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない。
- ☐ 体を動かすことが少ない。
- ☐ 食事やおやつの時間が不規則。
- ☐ 夜更かしをすることが多い。



規則正しい生活を取り戻すために次のことに気を付けてみましょう。

- ◇ いつもより10分早く起きる。
- ◇ 朝ごはんを食べる。
- ◇ 野菜や果物を積極的に食べる。
- ◇ 適度な運動を習慣づける。
- ◇ おやつの時間と量に気を付ける。
- ◇ 早めに寝てたっぷり睡眠をとる。

「早寝・早起き・朝ごはん」

が基本です！

朝ごはんを食べると、こんな効果があります！

脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる



体温が上昇し、代謝が高まる



太りにくい身体をつくる



とよさとなかよしメニュー

9月20日(水)は、『とよさとなかよしメニュー①』です。今回は豊郷中央小学校が献立作りを担当しました。豊郷地区の旬の食材を多く使ったメニューです。後日、豊郷食育だよりを配布します。

主食 : 雑穀米と枝豆のご飯
 の飲み物 : 牛乳
 主菜 : スタミナ焼き
 副菜 : 塩こんぶあえ
 汁物 : 豊郷ごろごろ野菜汁
 デザート : 梨



十五夜

1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。

2023年の十五夜の日は、9月29日(金)です。海道小学校では、28日(木)に十五夜の日献立を実施します。



お月見では、月見団子、ススキなどを供えて作物の収穫に感謝します。丸い月見団子は、満月に見立てており、ススキは、月の神様の依り代と考えられています。



学校給食における食料費補助のお知らせ

急激な物価高騰が続く中、保護者の負担を軽減するため、給食の食料費を補助する「学校給食等支援事業」を令和5年度も実施することになりました。補助金は、学校へ交付される予定です。

本事業を活用し、地場農産物等を積極的に活用するとともに、児童が様々な食に触れられるようにしていきます。また、多様な食材を組み合わせるなど、より一層食育の推進に努め、栄養バランスのよい給食を提供してまいります。

併せて本事業を活用し、9月の給食費を1,700円減額して徴収いたします。

9月の給食集金額	
低学年	2,700円
中学年	2,800円
高学年	2,900円

