



# しょくいくだより8・9月



緑が丘小学校

楽しかった夏休みも終わり、給食がスタートしました。夏休み中、きちんと朝ごはんを食べましたか？8・9月はまだまだ暑い日が多く、夏の疲れが残りがちです。早寝・早起きをして生活のリズムをととのえ、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

## 元気な1日は朝ごはんからはじまります！



### あさごはんのパワー！



#### ① 脳にエネルギーを送る。

朝は体内のエネルギーがとても少なくなっています。朝ごはんを食べないで登校すると、少ないエネルギーで生活しようとするため、「脳」などに十分なエネルギーが届かず、勉強に集中できません。また、おなかがすいて、いらいらしたりしてしまいます。

#### ② 体内時計のスイッチを入れる。

人の体温は1日で0.5~1℃くらい変動します。一番体温が低くなっているのが、朝起きたときです。朝ごはんを食べることで平熱になり、体を活発に動かせるようになります。また、朝ごはんを食べることで、腸を刺激して排便を促します。

### 夏休み食生活チェックカード(朝ごはんをしっかりと食べよう)

子どもたちのふりかえりと  
おうちの方のコメントを  
紹介します

残さずいっぱい食べました。(1年生)

嫌いな食べ物を一口は食べるようにした。(2年生)

毎日朝ごはんを食べられたから元気に生活できた。(3年生)

毎日朝ごはんだけではなく夜と昼もきちんと食べていた。(4年生)

朝ごはんを食べることで午前中の勉強に集中できるようになると気づいた。(5年生)

毎日食べる順番を考えて食べた。(5年生)

朝ごはんには、なるべく野菜を食べることをがんばりました。(6年生)

栄養バランスを考えて毎日食べることができた。(6年生)

毎朝きちんと食べ、元気に過ごせました。

嫌いなものにも挑戦して食べることができて、えらかったね。

たくさん食べて毎日元気に過ごせて楽しい夏休みになりましたね。

朝からしっかりと食べることができたので体調を崩さずに元気に過ごすことができました。

自分で料理することもありました。

一日三食、食べて健康に過ごせました。

# 「まごわ(は)やさしい」

9月20日は敬老の日です。日本は長寿国で、伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると、「まごわ(は)やさしい」になります。「まごわ(は)やさしい」食べ物は、健康によいものばかりです。食の洋風化で肉や脂肪のとりすぎになりやすい現代の食事ですが、からだにやさしい伝統の和食を、この言葉を思い出しながら食べましょう。

☆まごはやさしいを使った満点みそ汁を作ってみよう！

＜材料＞ **ま**：豆類（みそ） **ご**：ごま **は**（わ）：（わかめ）  
**や**：野菜（大根やたまねぎなど好きな野菜）  
**さ**：魚（かつおぶしを使っただし） **し**：しいたけ **い**：いも類（じゃがいも）  
かつおぶしでだしを取っただし汁に、じゃがいも、野菜、しいたけを入れ、柔らかくなるまで煮ます。わかめを入れて、また少し煮て味噌をとき、最後にごまをふってできあがりです。

9/10 陽南地域統一の給食を提供しました。



＜献立＞

ナン・牛乳・ひまわり（ひき肉・まめ・ワイン・りんごが入った）キーマカレー・かんぴょうと海藻のサラダ・夏のカラフルヨーグルト



栃木県産の食材  
をたくさん使用し  
てつくりました！

＜令和3年度「お弁当の日（おにぎりの日）」について＞

今年の「お弁当の日」は「おにぎりの日」で実施します。昨年と同様に「おにぎりの日」のみ1回の実施となります。12月1日（水）に陽南地域学校園合同で実施します。  
詳しい内容については後日、改めてお知らせします。