



9月の食育だより

令和6年度 9月 錦小学校

今月の給食目標



食事と健康について
考えよう

長い夏休みが終わりましたね。休みの間に生活リズムが乱れたり、朝寝坊して朝ごはんを抜いてしまったりして、体調を崩してはいませんか？夏は体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で、まだまだ暑い夏に、負けないからだを作しましょう。

生活リズムをとり戻そう！

はや お
早起き

まずは、朝は早め（あさ はや）に起き（お）て朝の光（あさ ひかり）を浴（あ）びる（ひ）ように（お）します。また、学校（がっこう）がある日（ひ）も休み（やす）みの日（ひ）も、同じ時間（じかん）に起き（お）るように（お）しましょう。

はや ね
早寝

寝（ね）る前（まえ）にテレビ（テレビ）やスマー（ま）トフン（ホン）などの強い光（つよ ひかり）を見（み）ると、睡眠（すいみん）を促（うなが）すホルモ（ン）ン（が）出（で）にく（く）なる（ので）、避（さ）け（る）ように（し）、早（はや）め（に）寝（ね）る（よ）う（に）心（こころ）がけ（ま）しょう。

あさ
朝ごはん

朝（あさ）ごはん（には）エネ（ル）ギー（補（ほ）給（きゅう）のほかに、脳（のう）や体（からだ）を（目（め）覚（さ）めさせ、排（はい）泄（せつ）のリズ（ム）をつくる大（だい）切（せつ）な役（やく）割（わり）が（あ）り（ま）す。しっ（か）り食（た）べて（か）ら（登（とう）校（こう）する（よ）うに（し）ま）す。

©少年写真新聞社2023

食事と健康について考えよう！

私たちの体は、「食べたもの」から作られます。給食は、みなさんの成長に必要な栄養がバランスよく入っています。どの食べ物がどんな働きをするのか考えてみましょう。

赤

肉・魚類・大豆製品
乳製品・卵



体を作るもとになる
血や筋肉、丈夫な骨を作る

緑

米・パン・麺類・いも類
油脂類



体の調子を整える
病気やかぜから体を守る

黄

野菜・果物・きのこ類
海藻類



熱や力のもとになる
元気に動くためのエネルギーになる

好き嫌いせずに
食べて元気な体
作りましょう！



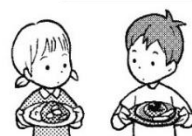
知っていますか？7つの「こ」食

**避けてほしい
7つのこ食**
ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食 こしょく
ひとりで食べる



個食 こしょく
それぞれ違うものを食べる



子食 こしょく
子どもだけで食べる



固食 こしょく
おなじものばかり食べる



小食 こしょく
必要以上に食事の量を減らす



濃食 こしょく
濃い味つけのものばかり食べる



粉食 こしょく
小麦粉でつくられたものばかり食べる



©少年写真新聞社2022

この中に当てはまるものはありましたか？特に「孤食」は、食事マナーや好き嫌いを注意してくれる人がいないため、食事マナーを守れなかったり、好き嫌いを増やしたりする原因になりやすいです。今日の出来事を話しながら、家族で楽しく食事をしましょう。

★錦小おいしい給食レシピ★

☆磯辺あえ（約4人分）

【材料】

○ほうれん草
○キャベツ
○きざみのり
○しょうゆ

【分量】

1/3 束
葉 3 枚
3g
小さじ 2

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、こまつなは3cmの長さで切る。
- ② ①をゆでて、水で冷やしよく水気を切る。
- ③ 調味料とのりを和えたら完成！

子どもたちに大人気のメニューです！
ご家庭でも作ってみてください。



7月4日(木) 宮っ子ランチ（夏）

夏の宮っ子ランチは「平和を願って大イチョウランチ」でした。
「大イチョウ汁」は太平洋戦争末期に空襲を受けた宇都宮の復興のシンボルの、中央1丁目の大イチョウをイメージしたものです。
また、宇都宮餃子の「あげぎょうざ」と、新緑をイメージした「マスカットゼリー」が出ました。