



9月の食育だよ!

令和7年度 9月 錦小学校

今日の給食目標

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。まだまだ暑い夏に、負けないからだを作しましょう。

健康のためにできること!

健康とはどういうこと?

- 健康とは、風邪をひいていない状態や、体が強いということだけではありません。
- 健康とは、体も、心も、すべてが満たされた状態のことです。

健康のためには、バランスのよい食事だけではなく、早く寝たり、毎日適度に運動したりすることがとても大切になってきます。いろいろ気を付けることは多いですが、まずは簡単にできることからやってみましょう。

夜は早く寝る



バランスよく
食べる



適度に
運動する



給食の牛乳は飲んでいきますか?

暑さが続いています。皆さんは給食の牛乳をしっかりと飲んでいきますか?給食に毎日牛乳が出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。アレルギー等で牛乳が飲めない人は、小魚や海藻、大豆製品などでカルシウムを補うことができます。

ある日の牛乳の飲み残し量・・・8L



牛乳(200ml) 約40本分捨てられています



牛乳が、「飲みたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか?一人が残した「ほんの少しの牛乳」が全児童分集まると、たくさんの量になってしまいます。苦手でも、一口飲んでみる努力から始めてみましょう。

熱中症を防ぐ水分補給！

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

©少年写真新聞社2025

サマーシチューレシピ

材料(4人分)

鶏小間肉---80g
じゃがいも(大)---1個
玉ねぎ(中)---1個
にんじん---1/2本
トマト(小)---1個
キャベツ---1/8玉
にんにく---1/2カケ
サラダ油---大さじ1/2
コンソメ---小さじ1強
塩---小さじ1/3

作り方

- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切りにする。
- ②トマトは湯むきし、一口大、キャベツは短冊切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、にんにく・鶏肉を炒める。
- ④3に、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮る。
- ⑤4が沸騰したら、コンソメを入れる。
- ⑥じゃがいもが煮えたら、キャベツ・トマト・塩・こしょうを加えて仕上げる。



あずま食品株式会社から納豆をいただきました！

7月10日は納豆の日でした。宇都宮市内の小中学校では、給食に宇都宮市産大豆100%の納豆が提供されました。錦小学校の児童は、納豆をご飯の上のせてモリモリと食べてくれました。納豆が苦手な児童も「おいしく食べることができた！」と話していました。これからも、苦手なものに挑戦していろいろな食を知ってもらえたら嬉しいです。



一生懸命、納豆を混ぜている児童



納豆についての動画を見ている様子



納豆ご飯にして食べている児童