



食育だより No.5

令和 3 年 9 月 7 日
荒川区立瑞光小学校
校長 小坂 裕紀代
栄養士 小倉 啓代

9月 給食目標 食べ物の働きをおぼえましょう

9月になりましたが、まだまだ暑い日は続いています。生活リズムが乱れていると、体調を崩してしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。



あきみレンジャーをそろえ、栄養バランスよく食べましょう!

役割が違う食品を、まんべんなく食べる事で、栄養バランスが整います。赤・黄・緑レンジャー、どれも欠かさずにそろえることを心がけてみましょう。

<p><赤レンジャー></p>  <p>体をつくる</p>	<p>栄養素:たんぱく質 無機質</p> 	<p>働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋肉、内臓、血液などをつくる ・骨や歯をつくり丈夫にする ・体を成長させる
<p><黄レンジャー></p>  <p>エネルギーのもとになる</p>	<p>栄養素:炭水化物 脂質</p> 	<p>働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体温を保つ ・活動するエネルギーになる ・脳のエネルギーになる
<p><緑レンジャー></p>  <p>体の調子を整える</p>	<p>栄養素:ビタミン 食物せんい</p> 	<p>働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気を予防する ・エネルギーを作り出すときに必要となる ・おなかの中をすっきりさせ便秘を防ぐ ・肌や粘膜、目の健康を保つ

生活リズムをととのえよう♪

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたりきちんと朝ごはんを食べたりすることで、24 時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝して、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

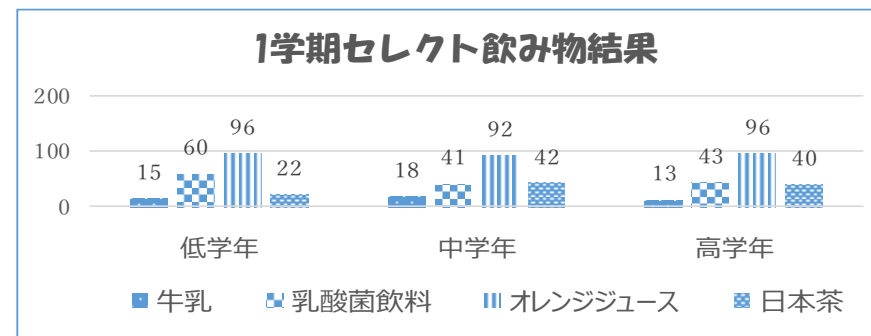


セレクト給食を実施しました♪

7月20日(火)の給食で、今年度最初のセレクト給食を実施しました。

今回は昨年度同様、飲み物のセレクト給食にしました。

「牛乳」「乳酸菌飲料」「オレンジジュース」「日本茶」の4つの中から1つを選ぶ方式で、1番人気はオレンジジュースでした。



十五夜と十三夜

おだんごやススキをそなえて月の美しさながめて楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。

今年の十五夜は9月21日、十三夜は10月18日です。9月21日には満月に見たてたマフィンが登場します。

十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう♪

保護者のみなさまへ

子どもたちが元気な毎日を送るために、規則正しい生活を送ることはとても大切です。早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムがととのいやすくなります。子どもたちの規則正しい生活のために、保護者のみなさまのご協力をお願いいたします。

