

給食だより

9月号

令和元年 9月 2日
荒川区立第六瑞光小学校
校長 金子 陽子
栄養士 島津 由佳

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。長い夏休みの後は、生活のペースが変わり、体調がくずれやすくなります。元気に2学期を過ごすために、「早寝・早起き・朝ご飯」で、生活のリズムを早くとり戻しましょう！

大切ですよ！朝ごはん！！



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べるのがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

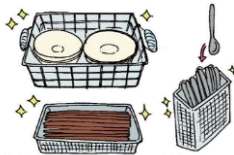


1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

今月の目標

後かたづけをきちんとしよう

「ピカピカ返し」を心がけよう！



食器はきちんと重ね、向きをそろえて返そう！



トレイなどにストロー袋など、ごみがついていないか確認しよう！



ストローとストロー袋の例
リサイクルも考え、ごみの量を減らそう！



とうもろこし皮むき体験

7月8日(月) 1年生がとうもろこし皮むきをしました。皮むきをしてくれたとうもろこしは当日の給食で焼きとうもろこしにいただきました。



BOOKメニュー

平成30年度に4年生が図書館にある本の内容からイメージして1人1つずつ給食に出せるように工夫してメニューを考えました。毎月一回ずつBOOKメニューが登場します。お楽しみに！！

(第4弾) 7月10日(水) 岡田 百愛 さん(5年)

動物達のスイーツフルーツカレー オニオンドレッシングサラダ

冷凍みかん 牛乳



「カレーライスおかわり！」という本を読んで考えたそうです。すりおろしりんごやオレンジジュースなどが入ったフルーツカレーライスが給食に登場しました。