

# 食育だより

長い夏休みの間に生活リズムをくずしてしまっていて、夏バテをしている人はいませんか？  
二学期が始まり、連日運動会の練習が続いています。生活リズムをつくるためには、朝は早く起きて、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

1日3食、しっかりと食事を取り、夜は早めに休むようにして、疲労回復に努め、10月3日の運動会は元気いっぱいの笑顔でむかえましょう！！

こんな様子はありませんか？

・寝つきが悪い



・食欲がなく、何も食べる気がしない



・体がだるく 疲れがとれない



十分な睡眠は身体や頭や心の疲れをとるために必要です。また成長ホルモンは夜10時から12時の眠っている間に多く分泌されます。

1日が始まる朝ごはんは、身体を目覚めさせ、活動するための大切な食事です。

「規則正しい生活」を心がけましょう！

早寝



早起き



朝ごはん



身支度の点検をお願いします！

給食用



点検



マスクのゴムが伸びきってしまっているのをよく見かけます。

マスクを口にくわえていたり、鼻と口をおおっていないかったり・・・ではマスクの意味がありません。点検をよろしくお願いします。

毎月19日は  
食育の日

# かみかみメニュー

9月19日は土曜日のため18日に振り替えしています。

2学期の食育の日は、かみかみメニューを行います。  
給食時間はいつもより「よく噛む」ことを意識するよう  
に取り組んでいます。ご家庭でも声掛けをお願いします。

9月18日(金)

- ・ごはん
- ・さかなのフライ
- ・五目きんぴら
- ・けんちん汁・牛乳



## よくかんで食べていますか

ひとくち口にいたら  
30回かみしょう！

### よくかんで肥満の予防



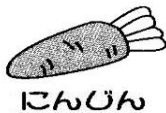
よくかんで  
ゆっくり  
食べましょう。

### よくかむと、こんな効果もあります！



### かみごたえのある食材(一例)

するめ



ごぼう



お月見は十五夜と十三夜にすすきや団子、秋の収穫物を供えて、月を眺める行事  
です。この行事は中国から伝わり平安時代頃には、貴族の間で広まり、江戸時代頃になると  
庶民の間でも行われるようになったといわれています。今年の十五夜（9月27日）と、  
十三夜（10月25日）は、秋の虫の声を聞きながら月を眺めてみては  
いかがでしょうか。給食では9月25日にお月見献立を行う予定です。

