

# 給食だより 9月号 尼崎市立名和小学校

さあ夏休みも終わり、2学期が始まりました。

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕だんだん涼しくなり、耳をすませば虫の声が聞こえるようになりました。2学期始めの給食はアイスクリーム、冷凍みかん、ヨーグルトや季節の果物「なし」と食べやすい食品がでできます。

また、行事食として「月見だんご」もできますので楽しみにしてください。



## 今期のこんだてより

9月5日(月) ごはん 牛乳 じゃがいものごま酢あえ  
ハンバーグわふうソース すまし汁

名和小は、この日から2学期の給食が始まります。食べやすいようにみなさんが好きな献立になっています。残さず食べて元気に2学期を過ごしましょう。

9月13日(火) ナン 牛乳 チキンカレー  
フレンチサラダ アイスクリーム

2学期のアイスクリームの日です。この日も食べやすい献立にしてあります。ナンにチキンカレーをつけて食べて下さい。サラダはパインが入ってさっぱりしています。

9月15日(木) 行事食 月見だんご

十五夜にちなんで「月見だんご」を取り入れています。「あずき」には、炭水化物やビタミン類、食物繊維が含まれています。

2学期の給食は 9月5日(月) から始まります。

5.6年生は9月6.7日は中止しています。

## お知らせ

まだまだ暑いので、のどがかわきます。家から「すいとん」を持ってきましょう。



朝ごはん、毎日欠かさず  
食べてるかな？

# 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

## 朝ごはんをおいしく食べるためには？



早寝早起きが基本

寝る前にはものを食べないよう心がける

翌日の学校の準備などは前日しておく

## 朝ごはんをきちんと食べないと...

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？食べないことが習慣化すると、からだのウォームアップ効果がないために、



低体温の状況がいつまでも続く



脳の働きがにぶくなる

⇒ さまざまな能力低下の原因となる。

朝ごはんをおいしく食べるには、時間的にゆとりを持つことがいちばんのカギ！

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

## 理想的な朝ごはんは...

### 温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。



### 午前中の活動を支え、スタミナを持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。

