

しょく いく 食育だより

No.2 2023年(令和5年)9月21日 道上小学校 栄養教諭 喜多村垂美

夏休みが終わり、いよいよ運動会が近づいてきました。運動会で力を出し切るためには、食事と休養が欠かせません。

早寝・早起き・朝ごはんのリズムを大切に2学期も元気に過ごしましょう。

せいかつ ととの ~生活リズムを整えましょう~



①「早寝」

日中に学んだことなどは、寝ている間に頭の中に記憶されます。睡眠時間をしっかりとることで、学んだことを頭や体にきちんと覚えさせることができます。早めに寝るように心がけましょう。

②「早起き」



朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も同じ時間に起きるようにしましょう。



③「朝ごはん」

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚め、排せつのリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」を毎日繰り返し行うことが大切です。

しっかり寝て、しっかり食べて丈夫な体を作りましょう！

ちいき たもの とど ☆ 地域のおいしい食べ物が届いています☆

とうがん (冬瓜)

すごく大きなとうがんが届いたので、にんにくと大きさを比べてみました。とうがんは冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。切っているときは“サクサク”といい音がしますが、火を入れると“トロツ”とした食感に変身！味がしみ込んで、お口の中にジュワ〜ッと広がります。

給食では、9月7日の「とうがんじる」でおいしくいただきました。

サッカーボール2個分くらいの長さで大きなとうがんでした(o^-^o)

給食では旬の食材をたくさん使っています。9月27日には旬のおいしい果物が給食に登場します。どの果物ができるか楽しみにしていてくださいね。

「ヒント」噛んだ時に“シャキシャキ”と音がするよ



グーグルクラスルームははじめます！

昨年に引き続き、グーグルクラスルーム「食育ルーム」を開設します。給食室の動画やレシピなど、様々な情報をのせていきます。ぜひ、親子でご覧ください。

