



給食だより

令和元年8月29日
西が岡小学校

昼間はまだ残暑が続いていますが、朝晩は過ごしやすくなってきました。今年は長い梅雨の後に猛暑が続く、体調管理が難しかったのではないのでしょうか。9月に入るとすぐに運動会の練習も始まります。生活リズムを取り戻し、元気に学校生活を送れるように、まずは朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

9月の給食目標

「協力して楽しい食事の場をつくろう」

- 準備や片づけを安全や衛生に気をつけて行いましょう。
- なかよく、静かに話しながら食べましょう。



今月の献立について

- 献立に一部変更があります。

2日(月) 梅ゼリーを追加します。

梅ジュース・砂糖・寒天

12日(木) みかんシャーベットを追加します。

※乳・卵の使用はありません。

17日(火) みそ汁にさつまいもを追加します。

20日(金) かえり煮干しのあめ煮でカルシウムの豊富な小魚をたくさん摂取します。

(だいずとじゃこの炒り煮を変更)

かえり煮干し・米油・ごま・砂糖・しょうゆ・みりん・酒

- 9月13日(金)は十五夜です。

給食は一足早く、10日(火)に白玉もちの入った「月見汁」を味わいます。

- 9月20日から日本でラグビーワールドカップが開催されます。横浜国際総合競技場では決勝・準決勝が行われます。20日には日本対ロシアの試合が行われます。

給食にも18日(水)にロシア料理を取り入れました。両チームの活躍を応援しましょう。

- 泉区産の野菜を使用します。

今月使用する、なす・さつまいもは JA 横浜から購入します。



6月に1年生と漬けた梅ジュースを使ってゼリーにします。



白衣の点検・補修をしていただきました

8月28日(水)にPTAボランティアの皆さんに、給食の白衣の補修をしていただきました。袖口のゴムがゆるんでいたり、ほころびがあったりしたものもきれいになりました。

これからも、給食当番の時は週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけにご協力ください。



脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう！

体が目覚める



体温が上がる

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

血流がよくなる

排便を促す

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

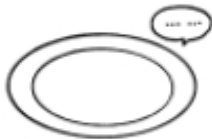
夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

黄のたべものをおぼえよう

9月の給食時には、たべものの赤・黄・緑のはたらきのうち、黄の「熱や力のもとになる」食べものを紹介します。体のエネルギーとなり、食事の中心になるごはんやパンをしっかり食べましょう。

