



食育だより 9月号

令和6年9月
横浜市立上瀬谷小学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。暑いうえに、台風まで・・・登校してくる児童の皆さんに思わず「おつかれさま」と声をかけてしまいます。

夏の給食室は窓を閉めて大きな釜を炊いているので、40度近い室温になり、雨の日などは湿度も70%近くなります。少々息が苦しいので、窓を開けて湿った空気を出して対策をしております。9月2日に給食開始となりますが、美味しい給食を丁寧に作って、たくさん食べてもらえるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

マスクや帽子、7月に白衣を持ちかえった児童は白衣も忘れずに給食初日を迎えられるよう、ご家庭でもサポートをお願いします。

★朝ごはんをしっかりと食べよう！黄色のグループの食品について。

夏休みがあけて学校がスタートしましたが、リズムを戻すためにも朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。黄色のグループは体を動かすエネルギーを補給する役割がありますので、意識して、ごはんやパンをしっかりと食べて登校できると良いと思います。

きいろグループのたべものは、^{からだ なか}体の中で、^{つぎ}次のようなはたらきをします。

①^{からだ}体をうごかす



②^{のう}脳をうごかす



③^{たいおん}体温をたもつ



きいろグループに含まれる食べ物です！

ごはん・パン・めんなど	いもなど	さとうなど	あぶら油・ごまなど
ごはん パン こむぎこ 小麦粉 スパゲティ うどん 	さつまいも さといも はるさめ じゃがいも 	さとう ゼリー ジャム 	あぶら油 あぶらごま油 マーガリン バター ごま オリーブ油