



給食だより

川本南小学校
H28年9月

生活のリズムをとりもどそう！



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

 **好ききらいをこくふくして、いろいろな食べものにチャレンジ！** 



食わずぎらいをしていませんか？！

「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいですか？ 初めてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪いいんしょうがあったりして、食わずぎらいになっていませんか？ ちがう料理で食べてみるなどしてちょうせんしてみましょう！

きれいなものを好きになる方法




- ★ 本当においしい旬(しゅん)のじきに食べる
- ★ 自分で料理してみる
- ★ 食事の前に運動をしておなかをすかせる
- ★ もり付けを工夫して楽しい食事にする
- ★ 野菜などを育ててみる
- ★ 行楽などで大ぜいで一緒に食べる
- ★ 自分の好きな味に変えてみる



栄養は毎日の積みかさねです！！



食事をして体の中に栄養をとりこむことは、日々休みなくつづいています。毎日どのような食生活を送りつづけるかで、将来みなさんの健康は大きくちがってくるといってもいいでしょう。ですから成長期の今こそ、栄養バランスのよい食生活を考えて実

月見だんご



お月見のお供え物には、月見だんごがあります。月見だんごの習わしについて

今年(2016年)のお月見(十五夜)は、9月15日(木)です。お月見には、自然のめぐみや作物の収穫に感謝して、米から作った月見だんごなどをお供えしますが、このお供え物をこの日だけは、子どもが盗んでも許されるという習わしがあります。「盗まれた家は作物が多く収穫できる」「盗んだだんごを食べるとよいことがある」などといわれ、子どもたちは長い竹の棒などを使って、「だんご盗み」を楽しむのです。さてお月見は、中国から伝わったといわれますが、中国ではげっぺいというお菓子をお供えします。日本では、江戸時代後半から月見だんごをお供えするようになりました。十五夜には15個、十三夜(今年は10月13日(木))には13個お供えしますが、地域によっても数や形もいろいろあります。



朝ごはん しっかり食べてますか？



車にとってのガソリンのように、私たちは食べ物からエネルギーを補給することで、勉強したり、からだを動かしたりすることができます。朝起きた時は、エネルギーが不足している状態です。朝食抜きで学校へ行くとすると、「だるい」「授業中に集中できない」ということになります。



1日のスタートから、
元気に活動するために
しっかり朝ごはんを食べましょう！



※朝ごはんを食べることで・・・

- ・体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。
- ・寝ている間に使われたエネルギーや栄養素＋午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充します。
- ・腸を動かし、便秘を防ぎます。

※朝ごはんを食べないと・・・

- ・だるさ、イライラなど不調の原因になります。
- ・集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。
- ・肥満や生活習慣病の発症につながります。