

9月給食たより

兵庫教育大学附属学校

2学期が始まりました

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



起きたら
朝日を浴びる

朝・昼・夕の
規則正しい食事



日中は
明るい所で
体を動かす

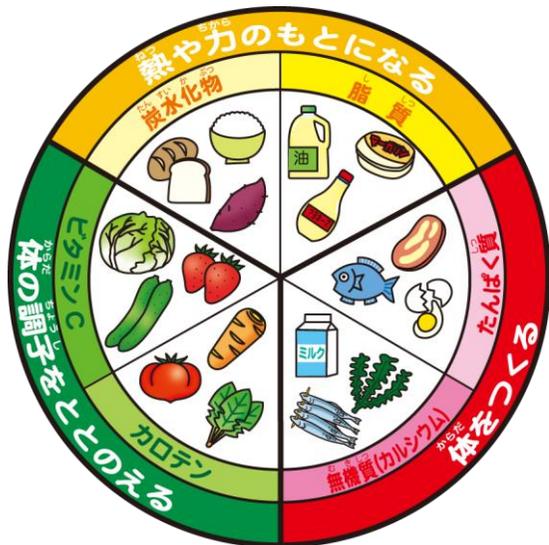
夜は早めに
ふとんに入り
しっかり眠る



スポーツをする人の食事とは...



部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスのよい食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。



- 6つの食品群をバランス良くとりましょう。
- 主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



- 1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



秋に美味しい ことばさがし

さ	つ	ま	い	も	し	な
と	ち	ち	ぼ	か	ぼ	す
い	ん	げ	ん	が	う	と
も	げ	い	わ	し	ら	す
ぎ	ん	な	ん	め	く	り
け	さ	ん	ま	じ	お	と
ま	い	た	け	た	い	し

9月が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が**18個**隠れています!

左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。

探して、見つけたら〇でかこみましょう♪



ビタミンCの効果

① 大航海時代 今から500年ほど前、長い長い船の旅、壊血病という恐ろしい病気が流行しました。

② 船乗りたちは野菜や果物に飛びつきます。ムシャムシャムシャ!! 着くと島へよつやくたどり着くと

③ ふっかっ!! 船には干した肉や魚、かたいパンしかなかったからです。すると病気は治り、たちまち元気に!

④ その後、私たちの体には野菜や果物にふくまれるビタミンCが必要だということがわかりました。

野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

栄養教諭のひとりごと...

楽しかった長〜い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中、規則正しい生活がおくれましたか?

「早寝・早起き・朝ごはん」で、2学期もがんばりましょう!

秋に美味しいことばさがしのこたえ

さつまいも、なし、いんげん、ぎんなん、さけ、さんま、まいたけ、しいたけ、くり、いわし、しらす、とうがんかぼす、なす、さといも、ちんげんさい、しめじ、おくら