



9月給食だより

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



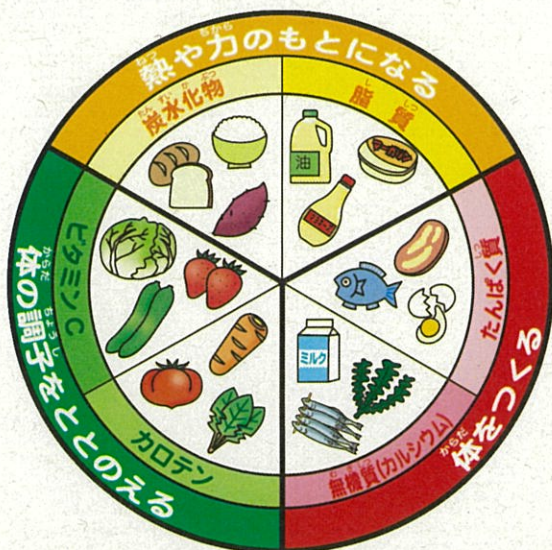
スポーツをする人の食事とは…



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。



きゅうしょくしつクイズ

Q1 きゅうしょくしつには、大きなかま(なべ)がぜんぶで4こあります。4つのかまに500mlのペットボトル何本分の水が入るでしょうか？



①1,000本 ②1,300本 ③1,600本

Q2 きゅうしょくしつは、まいにち、トレーとしゃっきを何まいあらっているでしょうか？

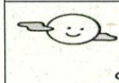


①3,000まい ②4,000まい ③5,000まい

Q3 ハヤシライスには、たまねぎが何こはいっているでしょうか？



①100こ ②200こ ③300こ



秋においしい 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。



おすすめの本 ～給食室～

「どうしてやさいをたべなきゃいけないの？」なぜ食べるの？
食べるとどんないいことがあるの？
身近な食べ物の栄養素について分かる本です。
※夏休みが終わってしまいました、
「わたしのカレーな夏休み」もおすすめです！



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、規則正しい生活ができましたか？
「早寝・早起き・朝ごはん」で、2学期もがんばりましょう！

きゅうしょくしつクイズのこたえ

Q1: ③ (200Lのかまが4こあります)
Q2: ② (トレーやしゃっきのほかに、ごはんやおかずを入れるしゃっかんなど、洗い物がたくさんです)
Q3: ③ (ハヤシライスは、たまねぎたっぷり！)

秋におい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