

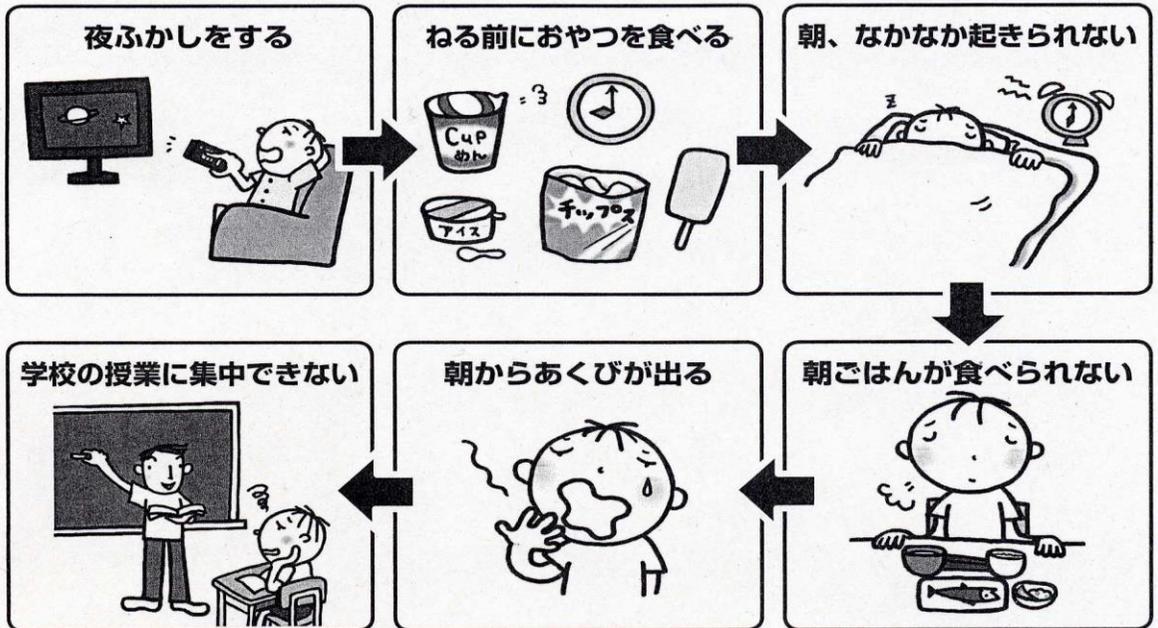
# 給食だより 9月号

令和7年9月1日  
台東区立大正小学校  
校長 石原 淳  
栄養士 横山美由紀

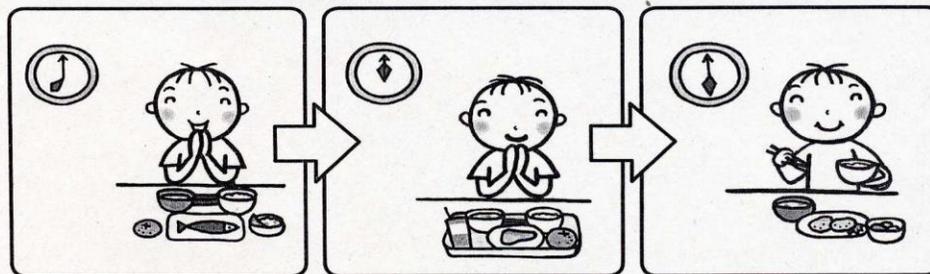
まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいる  
 かもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを  
 取り戻しましょう。

## 生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人は  
 いませんか。もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。

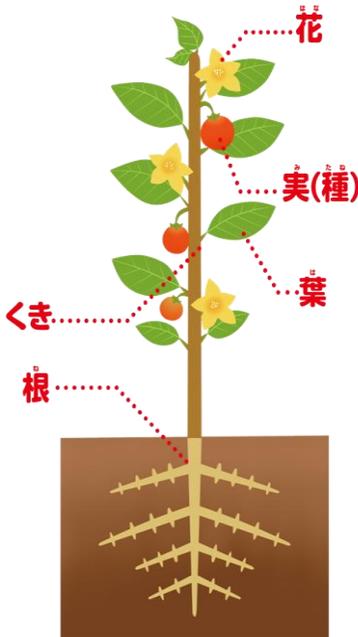


## 規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です。



# 野菜は植物のどの部分を食べているのだろう？

普段なにげなく食べていますが、野菜も植物の1つ。花を咲かせ、実をつける。私たちがいつも食べている野菜が、植物のどの部分にあたるのでしょうか。



## 花を食べる野菜



ブロッコリー



カリフラワー



菜の花

ブロッコリーや菜の花などは、花のつぼみを食べています。

## 実を食べる野菜



きゅうり



なす



かぼちゃ

## 種を食べる野菜



えだまめ



とうもろこし  
(スイートコーン)

## 根を食べる野菜



にんじん



だいこん



ごぼう

えだまめは、未熟な種(豆)を食べています。

## 葉を食べる野菜



レタス



こまつな



キャベツ



ねぎ

## くきを食べる野菜



アスパラガス



たまねぎ



れんこん

こまつなは、くきまで食べています。たまねぎやれんこんは、根のように見えますが、くきの部分を食べています。

## 【保護者の方へのお知らせ】

- ・2日(火) 2学期給食開始(今学期もご協力お願いいたします。)
- お子様が給食当番のときは、マスクを忘れずに持たせてください。