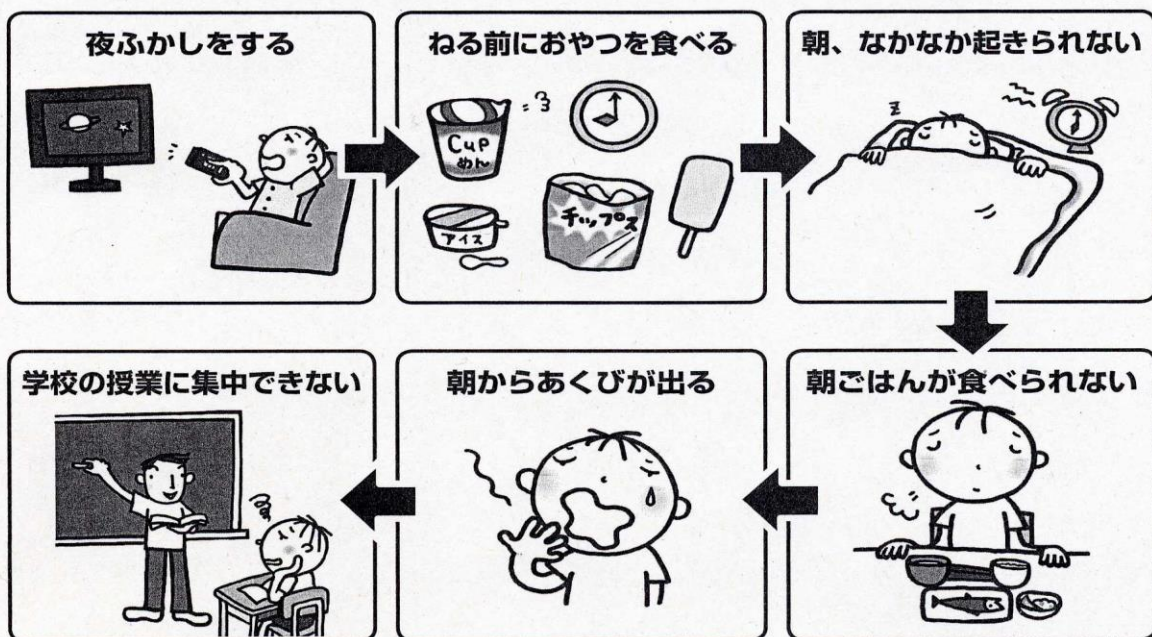


令和8年9月1日
台東区立大正小学校
校長 石原 淳
栄養士 横山美由紀

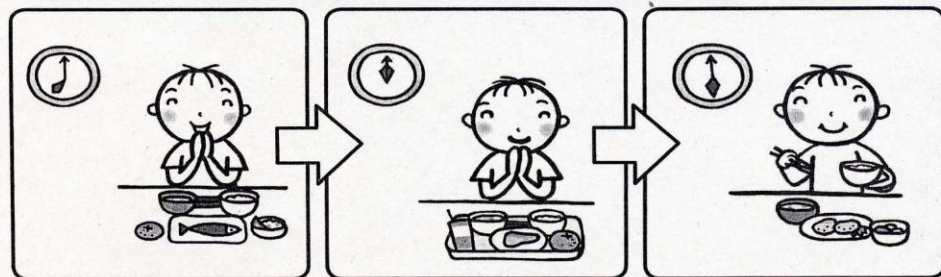
まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいる
かもしれませんね。「早寝・早起・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを
取り戻しましょう。

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。



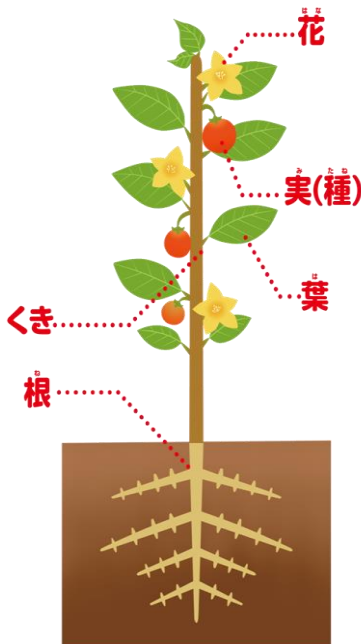
規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です。



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。

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、実もつける。
私たちがいつも食べている野菜は、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



種を食べる野菜



根を食べる野菜



えだまめは、未熟な種（豆）を食べています。

葉を食べる野菜



くきを食べる野菜



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】

- 9月2日（水） 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。