

# \* 給食だより \*

令和 4 年 9 月 1 日  
台東区立金竜小学校

がつ きゅうしよくもくひょう  
9月の給食目標

たの しょくじ ば  
楽しい食事の場をつくりましょう

なが なつやす お ながき はじ たの おも で  
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい思い出がたくさんできたと思いますが、  
がっこう やす みだからといって “好きなときに起きて、好きなときに寝る”、“好きなものを好きな  
時間に食べる”、“夜更かして夏バテしてしまった” など、生活リズムを崩してしまいませ  
ん  
でしたか？もとの生活リズムを取りもどすためには「早寝・早起き」を心がけ、朝ごはんを  
しっかり食べることが大切です。まだまだ暑い日が続くので、水分補給もしっかりと行い、  
げんき がっこうせいかつ  
元気に学校生活をスタートさせましょう。

## 食事での夏バテ予防を!!

なつ ふせ しょくじ  
夏バテを防ぐ食事のポイント

た す つめ もの す いちよう ふたん  
食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。  
しゅしょく しゅさい ふくさい よ た きほん  
「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

しゅさい にく さかな たまご だいすせいひん ちゅうしん  
**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

しゅしょく ふくさい  
**主食** ごはん、パン、めん類 など  
**副菜** やさい 野菜、きのこ、かいそうるい 海藻類を中心としたおかず するもの や汁物

おお ぶく しょくひん れい  
**ビタミンB1をとる** 多く含む食品の例

げんまい ぶたにく だいず  
玄米や 豚肉 大豆  
はいがまい ぼうとう  
胚芽米 小麦粉

ウナギ

しゅん なつ や さい  
**旬の夏野菜をとる**

トマト キュウリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

★ 食欲がないときは・・・梅干し・レモン・お酢などの酸味成分『クエン酸』や、ニンニク・にら・ネギなどの香り成分『アリシン』には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉や唐辛子などのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

## げんき 元気なおなかをつくりましょう

## しょくじ 食事に ま・ご・わ・や・さ・し・い を

「まごはわやさしい」とは、日本に昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



<p><b>まめ</b></p> <p>まめるい 豆類・まめせいひん 豆製品 だいず あずき (大豆、小豆、とうふ なっとう 豆腐、納豆など)</p>	<p><b>ごま</b></p> <p>しゅじつるい 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)</p>	<p><b>わかめ</b></p> <p>かいそうるい 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)</p>	
<p><b>やさい</b></p> <p>やさいるい 野菜類 りよくおうしょくやさい (緑黄色野菜、たんしょくやさい 淡色野菜)</p>	<p><b>さかな</b></p> <p>ぎょかいるい 魚介類 さかな ほね (魚、骨ごと食べる小魚、かい 貝など)</p>	<p><b>しいたけ</b></p> <p>きのこるい きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)</p>	<p><b>いも</b></p> <p>いもるい いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)</p>

## せい かつ 生活リズムを整えましょう

- はやね 早寝**・・・睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも『早寝』が大切です。
- はやお 早起き**・・・早起きして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊していると、リズムが崩れてしまいます。
- あさ 朝ごはん**・・・朝ごはんは元気に一日をスタートさせるために、とても大切な食事です。食事の内容も、ごはんやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにしましょう。