

給食だより



平成25年9月2日(月)
川口市立安行小学校

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？

暦の上では、もう秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうです。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。また、運動会の練習なども入ってきますので、生活のリズムを整えて、元気で頑張れるように過ごしましょう。



生活のリズムをとりもどそう!!

夏休み中の食生活をチェックしましょう♪

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日しっかり食べた。 | はい / いいえ |
| <input type="checkbox"/> 野菜をたくさん食べた。 | はい / いいえ |
| <input type="checkbox"/> 嫌いなものでも食べるようにした。 | はい / いいえ |
| <input type="checkbox"/> お菓子は時間を決めて食べた。 | はい / いいえ |
| <input type="checkbox"/> 清涼飲料水・アイスクリームの摂りすぎに注意した。 | はい / いいえ |
| <input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をした。 | はい / いいえ |
| <input type="checkbox"/> 水分補給は、こまめにお茶や水で摂った。 | はい / いいえ |
| <input type="checkbox"/> 早めに寝て、しっかり睡眠がとれた。 | はい / いいえ |



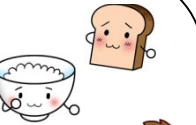
「はい」が多かった人はきちんとした食生活ができましたね。

- 早寝、早起き
 - バランスのよい3度の食事
 - 運動(積極的に体を動かす)
- ことが健康を保つポイントです。

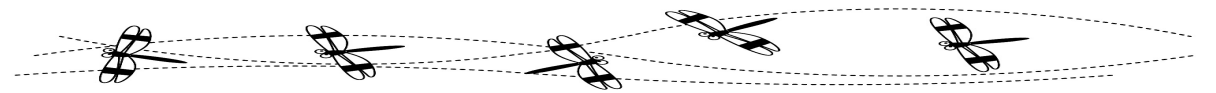
「いいえ」が多かった人も、このポイントを生かして、早く生活リズムをとりもどしましょう。

☆☆運動会にむけて栄養作戦☆☆

- ☆エネルギー補給・・・運動のエネルギーの素なる「ご飯・パン・めん」などの炭水化物を摂りましょう!!
- ☆水分補給・・・普段でも汗をかいた時は、「水・麦茶・牛乳・スポーツドリンク」などの水分補給をしましょう!!
- ☆運動能力アップ①・・・筋肉を作るたんぱく質を多く含む「肉・魚・大豆製品」を摂りましょう!!
- ☆運動能力アップ②・・・エネルギーを作るための助けとなるビタミン・カルシウム「緑黄色野菜・果物・乳製品」を摂りましょう!!
- ☆運動能力アップ③・・・朝ごはんをきちんと食べよう!!
- ☆放課後・・・「おやつ・ジュース」などの摂りすぎには注意しましょう!!



以上のポイントを取り入れて運動会の練習に取り組みましょう。



お月見の由来

月を觀賞して楽しむ習慣と神様への豊作祈願や収穫感謝の儀式が合わさったものです。

給食では、19日(木)に「お月見献立」として、【マーブル食パン・月見だんごのスープ・花豆コロッケ・ミニトマト・お月見ゼリー】をだします。



9月給食目標

『後片付けを
きちんとしよう』

2学期も給食の安全に努めていきますのでご理解とご協力を
よろしくお願いいたします。