

# 9月 給食・食育だより

令和元年9月  
熊本支援学校

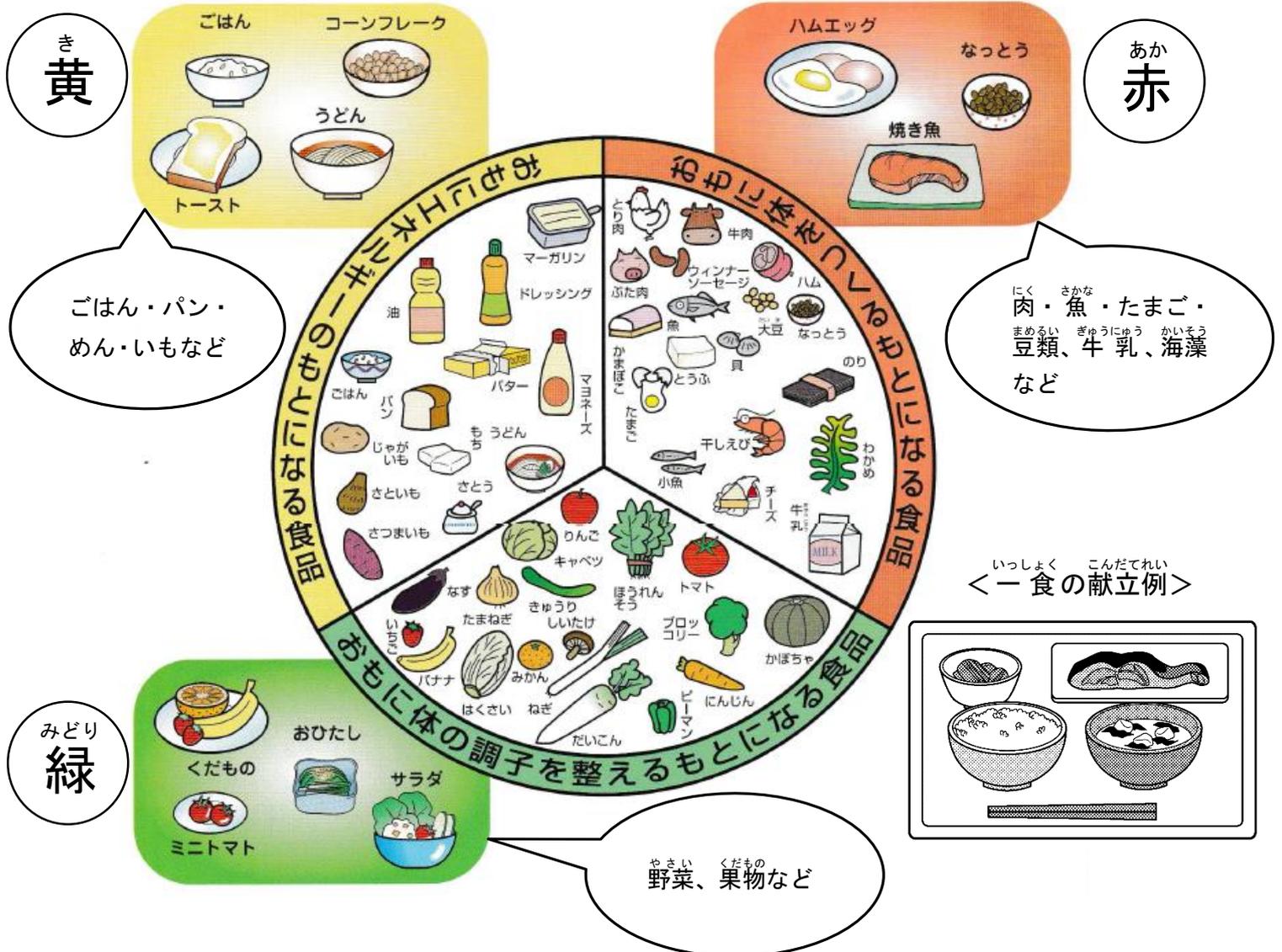
にがつき はじ 二学期が始まりました。みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？今年の夏は特に暑い日が多く、<sup>もうしょび</sup>「猛暑日」という言葉を連日耳にしました。暑いと<sup>ことば</sup>食欲がなくなる人もいますが、<sup>れんじつみ</sup>しっかり三食<sup>あつ</sup>食べて規則正しい生活<sup>しょくよく</sup>をすることは体調を整えるのに大切なことです。二学期の始まりとともに、<sup>せいかつ</sup>生活リズムを整え、<sup>ととの</sup>勉強や運動に集中できるようにしましょう。

こんげつ きゅうしょく もくひょう  
＜今月の給食の目標＞  
た もの がくしゅう  
食べ物について学習しよう

あか からだ きんにく ほね けつえき  
赤：体（筋肉・骨・血液）をつくるもとになる食品  
き しょうひん  
黄：エネルギーのもとになる食品  
みどり からだ ちょうし ととの しょうひん  
緑：体の調子を整えるもとになる食品

## 3つの食品群をそろえて

えいよう しょうじ  
栄養バランスのよい食事をしましょう





# せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



あさ  
～朝ごはんでスイッチオン～

## せいかつ みだ 生活リズム乱れていませんか？

にんげん ひかり おと おんど ばしょで  
人間は、光も音も温度もわからない場所で  
せいかつ じかんしゅうき ね お  
生活をすると、25時間周期で寝起きを  
いわれています。しかし1日は24時間です。  
この時間のずれを調整しているのが、わたし  
たちの体の中にある「体内時計」です。体内  
どけい せいじょう はたら  
時計を正常に働かせるためには、

- ① あさ き じかん たいよう ひかり あ  
朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
  - ② ひるま はなるべく外に出る機会を増やす
  - ③ にち かい しょくじ きそくただ  
1日3回の食事を規則正しく食べる
- などが有効と言われています。

はやね はやお  
早寝・早起き  
あさ  
朝ごはんを  
しゅうかん  
習慣にしましょう



## おやこ つく 親子で作ってみよう！！

## そくせき しる ちゃ 即席おみそ汁「茶ぶし」

ひとりぶん つく しる ちょうしょく やしょく そと かえ かぜ  
一人分ずつカップで作るみそ汁です。朝食や夜食、外から帰ってきたとき、風邪  
のひき始め、心と体を温めてくれます。おだしの旨味を味わいましょう。

### じゅんび ＜準備するもの＞

- マグカップや大きめの湯のみ
- みそ 10g程度
- はな しょうぶくろ ぶくろ …そのまま具として味わいます。
- ポットのお湯 100cc

### ＜作り方＞

- ① カップにみそを入れ、ポットのお湯を注ぎます。
- ② ①に花かつおを入れて、軽く混ぜます。
- ③ お好みで、小ねぎやカットわかめ、とうふ、おろし生姜などを入れてください。

ちゃ かつおぶし さんち ゆうめい かごしまけんまくらざきしはしょう  
※茶ぶしは鰹節の産地で有名な鹿児島県枕崎市発祥です。