

9月 給食・食育だより

令和元年9月
熊本支援学校

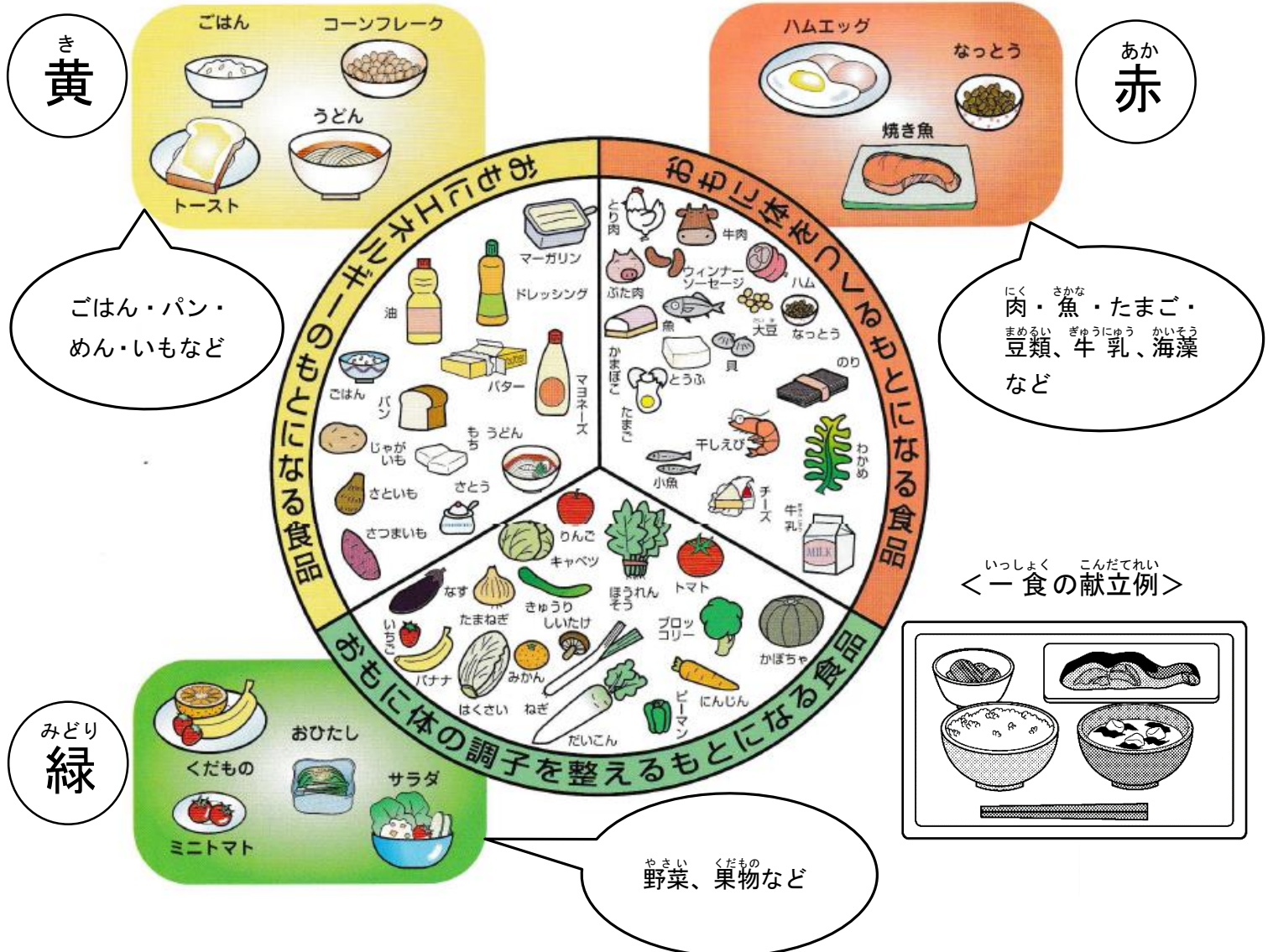
にがつき はじ 二学期が始まりました。みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？今年の夏は特に暑い日が多く、^{もうしょび}「猛暑日」という言葉を連日耳にしました。暑いと^{ことば}食欲がなくなる人もいますが、^{れんじつみ}しっかり三食^{あつ}食べて規則正しい生活^{しょくよく}をすることは体調を整えるのに大切なことです。二学期の始まりとともに、^{せいかつ}生活リズムを整え、^{ととの}勉強や運動に集中できるようにしましょう。

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 じかん ちようせい
たちの体の中にある「体内時計」です。体内
からだ なか たいないどけい たいない
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。