



給食だより 8・9月

妙高市立
新井北小学校



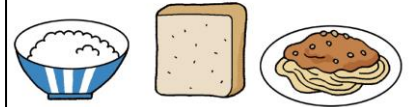
楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整え、元気に2学期を過ごしましょう。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかり取ることが大切です。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日~1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちする芋や野菜なども備蓄しておきましょう。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

●主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



●主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメ。



●副菜になるもの

ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



●水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



「こ・ま・ご・は・や・さ・し・い」で栄養バランスアップ

ごはんを中心に、野菜や魚、海藻類、大豆製品などを組み合わせた和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目されています。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスの食事として高い評価を受けています。

こ	ま	ご	は	や	さ	し	い
米	豆	ごま	わかめ (海藻)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも

和食の日給食 鳥取県

鳥取県の特産物のカレイ、らっきょう、梨をいただきます。じゃぶ煮は、鳥取県の郷土料理で豆腐や野菜の入った煮物です。



ミヨーコーさん給食

妙高産トマトを使った卵スープをいただきます。なますかぼちゃも妙高産です。

