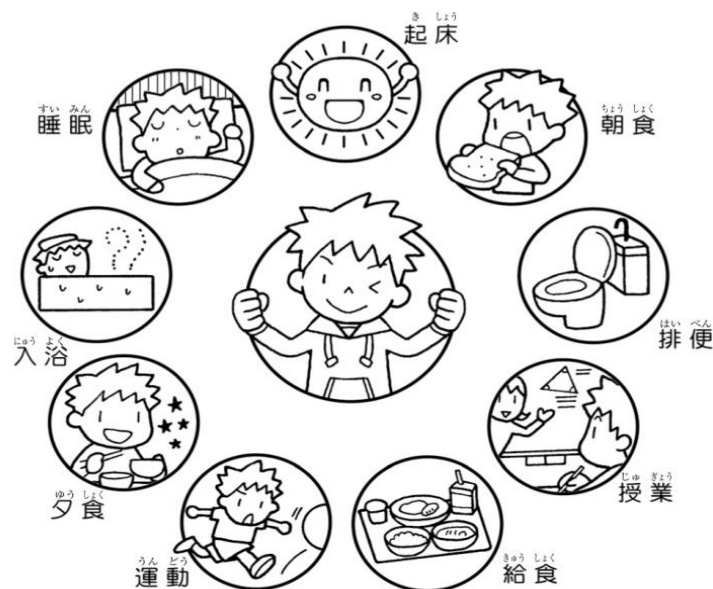


9月 食育だより

平成 30 年度
幸手市立吉田小学校



残暑が厳しいですが、学校のまわりでは稲刈りがはじまり秋の気配が感じられます。
夏の暑さで弱った体を元に戻し学校生活が送れるように生活リズムを整えて、2学期
を元気にスタートさせましょう。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

1日の始まりは朝食から

朝ごはんを食べることで体や脳にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。

朝ごはん! 少しの工夫でバランスがとれる!



朝ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物のそろったものが理想です。時間がない時は、ゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみましょう。



9月の給食目標

朝食の大切さを考えよう

★毎月19日は
食育の日

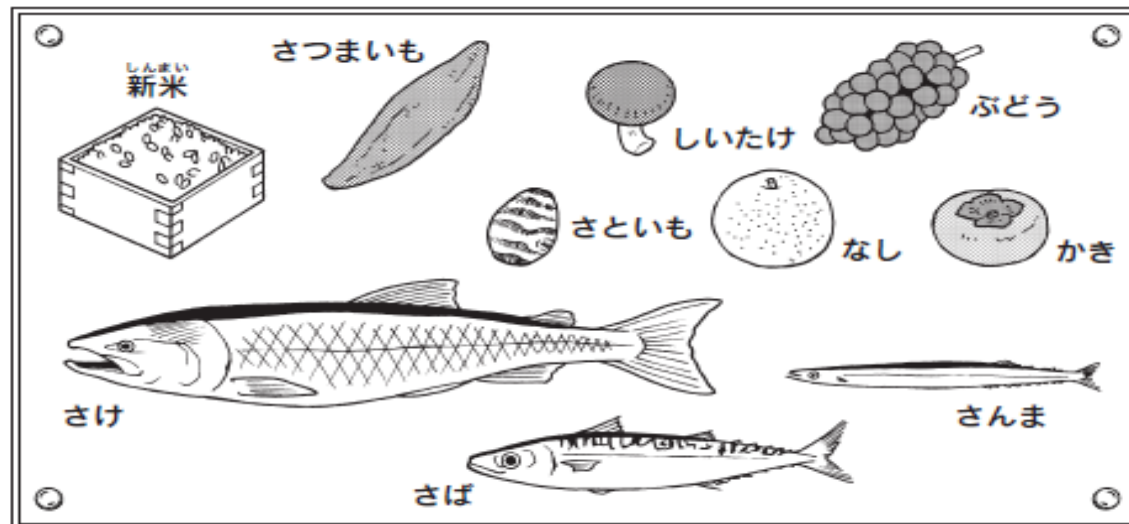
給食に吉田小産じゃがいもが登場

6月に6年生が5年生のときに、植えた「じゃがいも」を約53kg収穫しました。そのじゃがいもを7月には「ミネストローネ」「カレー」そして、9月には「ポテトグラタン」「シチュー」「ハヤシライス」などの給食でおいしくいただきます。



秋においしい食べ物

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう。



給食の献立から秋を見つけよう

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？
献立表を見るときは、料理だけでなく、どんな食材が使われているかも確認してみましょう。

おつきみ
お月見
献立だ!

