

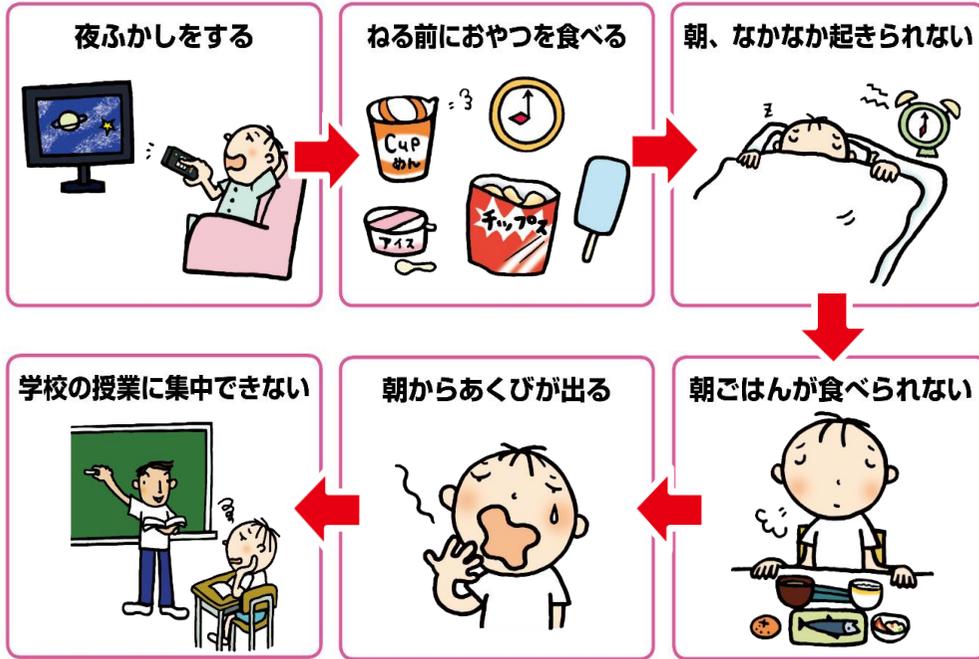
給食だより 8.9月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

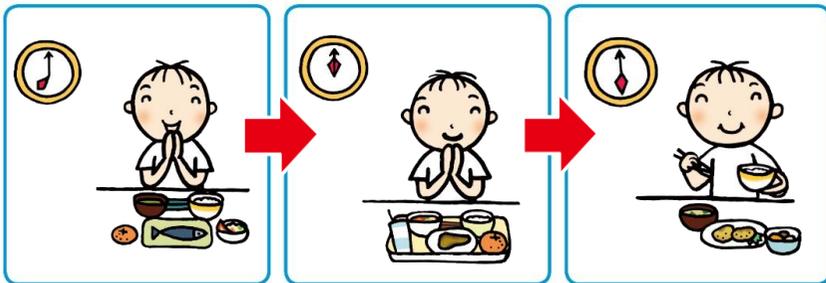
長い夏休みが終わりました。みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。しばらくはまだ残暑が続くそうです。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、元気に学習や運動に取り組めるようにしましょう。元気に1日を過ごせるように、まずは朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしてください。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？もし、下の様な悪い習慣になってしまっていたら、すぐに直しましょう。



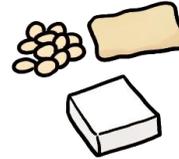
規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

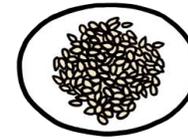
「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

ま



まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご



ゴーゴ、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

はわ



若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！



長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や



やっばり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ



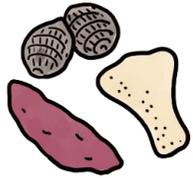
サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し



知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い



いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

「ばっかり食べ」していませんか？



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食を交互に食べることで口の中がよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。



※「ばっかり食べ」とは「一品食べ」ともいいますが、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。