

しょくいく
食育だより

えがおのじかん



令和4年度 9月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

うんどうかい せいりゅうさい
運動会・清流祭の取り組みが始まりました！

～「早寝・早起き・朝ごはん」元気な体作りは、規則正しい生活習慣から～



夏休みが明け、学校では運動会・清流祭の取り組みが本格的に始まります。忙しい毎日
疲れが溜まってきたときや、季節の変わり目で朝晩の寒暖差が大きいときは、体調を崩しやす
くなります。疲れやウイルスに負けない元気な体作りを目指して、家族みんなで規則正しい
生活習慣を心がけましょう。



おすすめの備蓄食品



そのまま食べられる、
または簡単に調理
できるものがおすすめ！



ガスコンロ・
カセットボンベが
あると、食べられる
食品の幅が広がります！

はやね はやお あさ おこな 早寝・早起き・朝ごはんチャレンジを行いました

生活リズムの崩れがちな夏休み中、小学生は「早寝・早起き・朝ごはんチ
ャレンジ」に挑戦しました。毎日の就寝・起床時刻、朝ごはんの内容を記録し



ました。夏休み前には、養護教諭と栄養教諭から早寝早起きや朝食
の大切さを学び、児童一人一人がチャレンジの目標を設定しました。

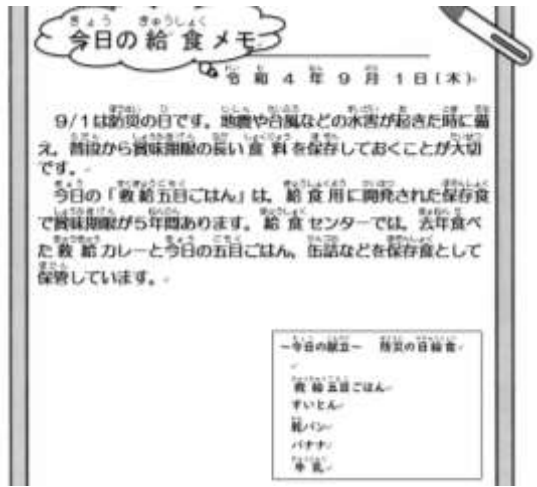
チャレンジ後には振り返りをしました。保護者の皆様におかれまして
は、取り組みへのご協力、ご家庭からのコメント欄への記入、ありがとうございました。
頑張った児童には、後日
手作り〇〇〇〇をプレゼント！



防災の日に合わせて、9/1は「防災の日給食」でした。
給食センターでは日頃から、「救給カレー、救給五目ごはん、
フルーツ缶、氷」をストックしています。
カレーと五目ごはんは、給食用に開発された個包装の混ぜご飯で、
賞味期限が5年と長く、常温でもそのままおいしく食べられます。
毎年、カレーと五目ごはんを交互に食べて、ローリングストックを心がけています。



救給五目ごはん、すいとん、
乾パン、バナナ、牛乳



救給五目ごはんは初登場！日頃から、非常食の味に
慣れておくことも大切です。
この日は、ペットボトルの水を使って野菜を洗うなど、
給食センターでも非常時の訓練ができました。

9/1の給食メモ↑
毎日、給食を食べる前に保健給食
委員会の児童や日直の生徒が読み上
げています。

朝ごはんは **めざましスイッチ** 4つの

脳のスイッチ
 脳にエネルギーを与える

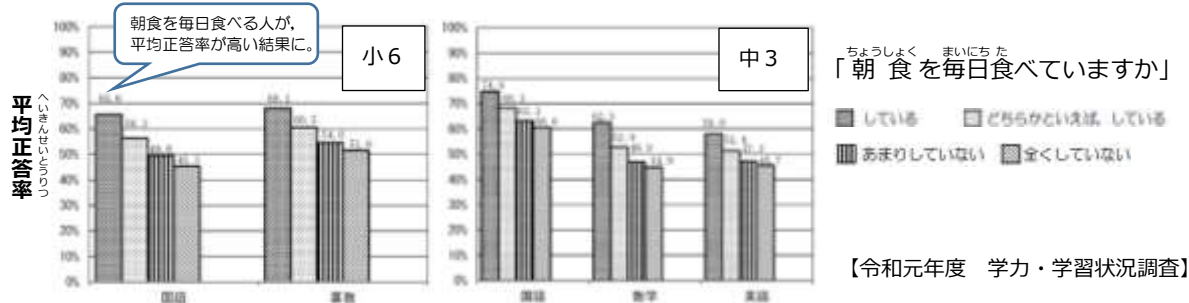
からだのスイッチ
 寝ている間に低下した体温を上げる

おなかのスイッチ
 腸の働きをよくしてうんちが出やすくなる

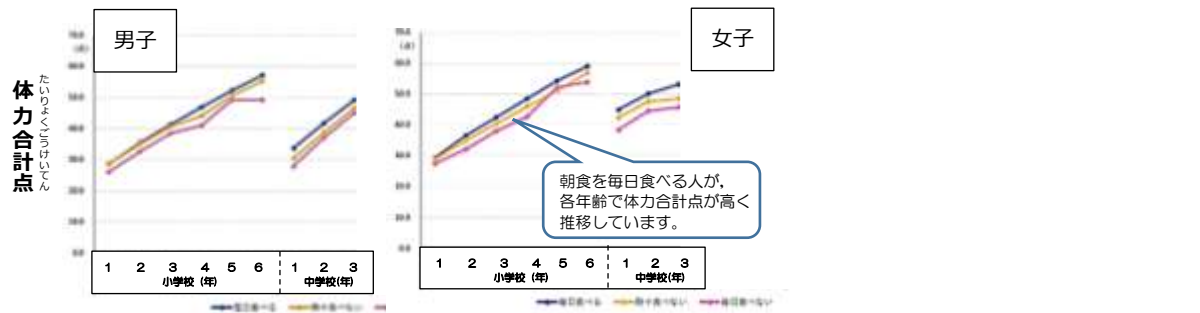
こころのスイッチ
 家族との会話を通してさわやかな一日の始まりに

朝ごはんをしっかり食べて、学力・体力アップ!?

例年行われている学力調査や体力テストでは、生活習慣に関する質問と学力・体力との関係もまとめられています。朝食を毎日食べる児童生徒は、就寝・起床時刻など生活リズム全体が規則正しく、学力や体力の結果に結びつきやすいと考えられています。



朝食と学力の関係



朝食と体力の関係

味覚の秋! 食欲の秋! がやってくる!! 給食も夏から秋へ~

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、現在の暦では9月~10月初旬ごろ。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。



- 9/9(金)は...
 お月見&運動会頑張るぞ! 給食
- お月見ガパオライス
 - 赤白サラダ
 - みたらしだんご
 - モロヘイヤのスープ
 - 牛乳

月見団子
 満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理
 十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

☆9月のこんだてひょうをみて、「あきのたべもの」をさがしてみよう☆

