

# ＊給食だより＊

令和5年9月1日発行

長い夏休みが終わり、今日から2学期がスタートしました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続くことが予想されます。

今月は4年ぶりに一宮まつりがあります。さらに運動会の練習も加わり、ハードな1か月となりそうです。体調を崩さないためにも早寝・早起き・朝ごはんと生活リズムを見直しましょう。特に朝ごはんは頭と体を目覚めさせる効果があります。朝ごはんを食べなければ一生懸命勉強や運動をしようとしてもうまくいかないの、しっかり食べて登校しましょう。

## 9月の給食目標

## 食べ物の働きを知ろう

食べ物はそれぞれ違う栄養素をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている栄養素がからだの中に入ります。その栄養素がからだを大きくし、元気に生活できるようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の栄養素をとって、元気なからだをつくりましょう。おうちの人や先生が「好き嫌いしないで食べましょう」と言うのは、そのためなのです。

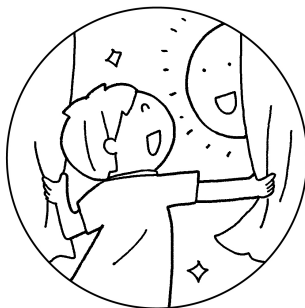
## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

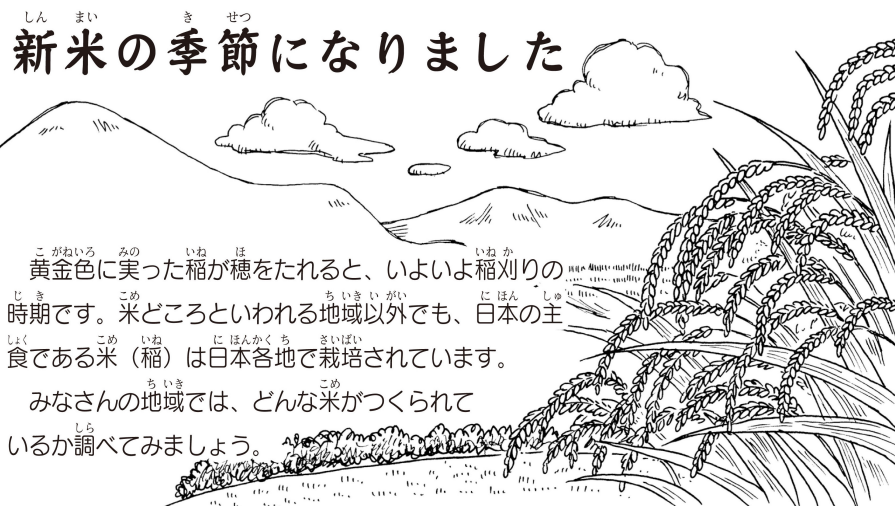


日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

## 9月の地産地消

今月は「梨」です。東浪見の地で栽培された「梨」を5日と25日の給食で出す予定です。月の上旬と下旬の「梨」の品種はちがいます。よく味わって食べてくださいね！

## 新米の季節になりました



黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米(稲)は日本各地で栽培されています。

みなさんの地域では、どんな米が作られていますか調べてみましょう。