

給食たより

佐世保市立黒島小学校・中学校
～第6号 9月14日（木）発行～
文責：栄養教諭 荒木沙耶香

★生活のリズムを整えましょう！

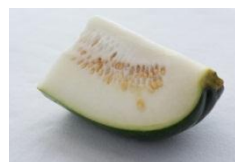
長い夏休みが終わり、前期後半が始まりました。夏休みが終わると、子ども達の生活リズムの乱れが多く見られます。しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

また、月末には合同運動会があり、本番に向けて、練習も本格的に始まっています。日頃から、“**早寝・早起き・朝ごはん**”を心がけて、体調を万全にしたいと思います。それに加えて、まだまだ暑さが厳しいので、熱中症予防のために“**水分補給**”もこまめに行いましょう。水筒の準備もお願いいたします。

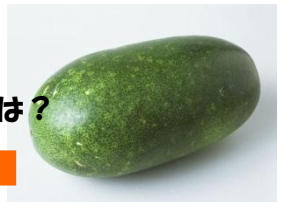


★今月の食材「冬瓜」

今月19日の食育の日には、佐世保産の「**冬瓜入りスープ**」を取り入れています。冬瓜は、夏が旬の野菜です。“冬の瓜”と書くのは、冬瓜は夏に収穫され、冬まで保存しておくことができるからと言われています。90%が水分なので、味はあっさりしています。栄養面では、ビタミンCが豊富に含まれています。



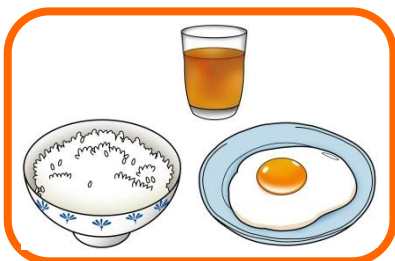
断面は？



★バランスのよい朝ごはんを食べよう！

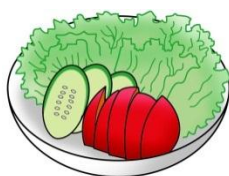
毎月、小中学校の委員会が中心となって取り組んでいる「**黒島っ子元気大作戦**」の中に、「**朝ごはんを食べたか(主食+おかずも食べた)**」という項目があります。朝ごはんを食べていても、内容はどうでしょうか。**主食**であるごはんやパン、**主菜**である卵料理、ウインナー類などは用意も簡単で、子どもたちも食べやすいですが、**野菜類**は不足しがちになっていないでしょうか。**副菜**となる野菜や果物には、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**などが豊富に含まれ、体の調子を整えてくれます。また、便秘予防などにも最適です。

例えば、この朝ごはんはどうでしょうか？



◎ごはん・・・主食 OK →野菜類が全くありません。
◎目玉焼き・・・主菜 OK 野菜類をどう組み合わせるとよいのでしょうか？
◎麦茶

野菜サラダを追加してみても？千切りキャベツ、ミニトマトでもOK！



具だくさんのみそ汁を追加してみても？水分も補給できますよ。



バナナやりんごなどの果物を組み合わせるのもおすすめです。

