

2学期が始まりました。みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか？
暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、
生活のリズムを整えて、2学期も元気に楽しく過ごしましょう。



朝ごはんは、1日のはじまりです。起きてすぐは体がねむっていますが、
朝ごはんを食べると体が目覚め、勉強や運動をするための元気がわいて
きます。



あさ す かた み なお

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半
前には起きて、支度を始めま
しょう。

朝日を浴びることで、すっ
きり目が覚め、生活リズムが
整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭
(脳)を目覚めさせるスイッチの役割が
あります。

朝は食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやす
いものから取り入れ、少しずつ品数を増
やして、栄養バランスをよくしていま
しょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣を
つけると、便秘予防につな
がり、1日をすっきりとス
タートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

熱中症予防に朝の水分補給も
大事だっちい！





みなさんの体は、毎日成長していて、運動量も増えているので、エネルギーや栄養素を必要としています。

栄養素をバランスよくとるためには、色々な種類の食品を食べることが大切です。

苦手だと思う食材があっても、煮たり、炒めたり、揚げたり、味付けを変えたり、調理の仕方を工夫すると食べやすくなります。ぜひ色々な味にチャレンジしてみましょう。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように献立を考えています。普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようにしています。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった群に、おいしい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

今月の献立紹介

★世界の味を知ろう★



16日(水) フィリピン ・シナガック



にんにくをたっぷり使った、フィリピン伝統のガーリックライスです。

・ルンピアジャンハイ

ぶたひき肉、玉ねぎ、にんにくが入った春巻きです。本場フィリピンではチリソースをつけて食べるそうですが、給食では炒めた具にケチャップなどで味付けして、甘酸っぱい味に仕上げます。

28日(月) タイ ・ガパオライス



ひき肉と野菜(ズッキーニやパプリカなど)を炒めた具をごはんのにのせて食べる料理です。

ガパオとは、タイの言葉で「バジル」というハーブのことで、ガパオライスは仕上げにバジルを入れます。味はもちろん、ぜひ香りも楽しんでください。