

『生活リズム』乱れていませんか?

夏休み明けに体がだるかったり、集中できなかったりするのは、夏休みの朝ごはん抜きや夜ふかして生活リズムが乱れたからかもしれません。夏の疲れも出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう!



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時間半前には起きよう。朝の光を浴びると、すっきり目がさめて体が元気になるます!



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、体と頭(脳)を目覚めさせる大切なスイッチ! 食欲がないときは、果物やスープなど食べやすいものから食べましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、うんちがすっきり出て、1日を元気にスタートできます。



★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



5つ揃うと「栄養フルコース型の食事」になります。
アスリートは毎食、5つ揃えるよう意識しているそうです。

野菜のおはなし

私たちの生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国は「指定野菜」などを定めています。指定野菜は特に重要で消費量が多い野菜で、2026年4月に「ブロッコリー」が加わり全15種類となりました。南北に長い日本の気候を生かした「産地リレー」により、1年中いつでも届ける仕組みが作られています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

指定野菜 15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月~)





み なの
を見直しましょう



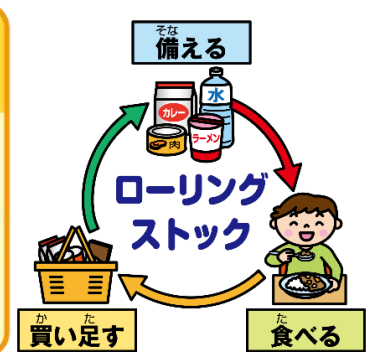
カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



しよくりようひん じようおん ほ ぞん かんたん ちようり
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

かんづめ しょうひん
缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、かんづつ 乾物など。

す かし た な
好きなお菓子や食べ慣れたものは不安な気持ちを和らげてくれます。



すうひん どう じ つく みず せつやく ちようり
数品を同時に作れて水を節約できる ゆ 湯せん調理 がおすすめです。

① たいねつ ぶくろ しょうざい みず ちようみりよう い ふう き ぬ ふくろ うえ ほう むす
耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② なべ そこ たいねつざら ふきん し ゆ わ い かねつ
鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

給食試食会が行われました

7月に給食試食会を行い、27名の1年生の保護者の皆様にご参加いただきました。当日は配膳や片づけ、アンケートへのご協力をいただき、ありがとうございました。「一から出汁をとっていることに感動しました」「じゃが芋のキンピラ炒めが美味しかったので家庭でも作ってみたい」など、たくさんの感想や貴重なご意見をいただきました。今後の給食運営の参考にさせていただきます。



なすの名前

きせつ きゅうしよく
なすのおいしい季節です。9/28の給食になすのミートグラタンを作る予定です。



えいご
なすは英語で
エッグプラント
Eggplantって
いうのよ

エッグ
Egg? たまご?
どうしてそんな
なまえ
名前なの?

みてごらん!
これもなすなの

しろ
この白くて
まる かんち
丸い形のなすから
なまえ
名前がついたのよ

Egg
ほんとう
本当だ!
たまごに
そっくり!

ほかにもいろいろな色や形があって
どれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるの

ながなす 小丸なす 中長なす 丸なす 青なす

あぶら あいしょう
油との相性バツグン!
おいしく食べようね!