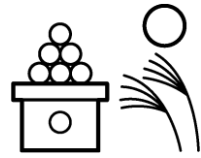




# 給食だより



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

## 旬の夏野菜を食べて元気にすごそう！

今回は、「冬瓜」を紹介します。「とうがん」と読みます。冬という漢字をかきますが、夏野菜のひとつです。収穫して丸い形のまま冷暗所に保管すれば、冬まで保存することができるため、冬の瓜という名前がついたといわれています。95%は水分で栄養価は高くはありませんが、カリウムが比較的多くふくまれている野菜です。だしの味がしみ込みやすく、食感のよい野菜です。「汁物」や「煮物」にするとおいしく食べることができます。給食でも汁物と煮物をつくります。楽しみにしててください。

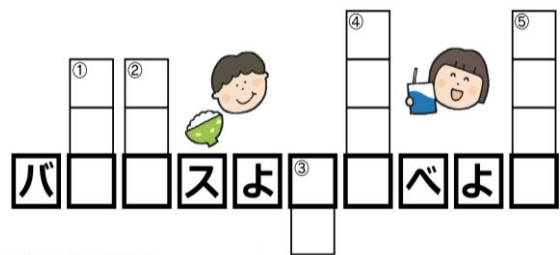
## 非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。