

食育通信

令和 6年 8・9月

河南町立学校給食センター



生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

みず

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



しょうりょうひん

食料品

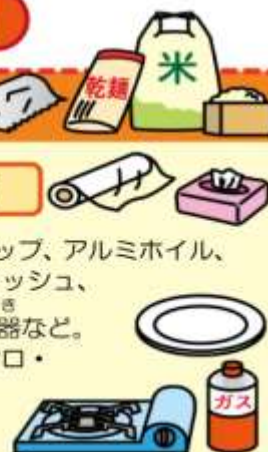
- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



9月



ほしゅうこんだて
募集献立

こんげつ 今月は、かなん桜小学校の
とも かんが お友だちが考えてくれました。



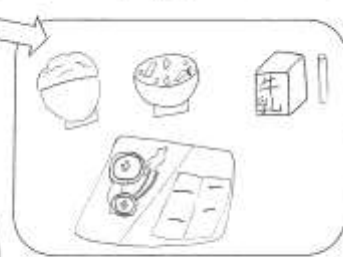
きゅうしよくこんだて かなが
8・9月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校5年生

しじく しじく あさひ
・主食・主菜・副菜はありますか？
・栄養のバランスはとれていますか？
・費用はだいじょうぶ？

主食 ご飯
主菜 あじのたつたけ
副菜 なすのみそしる
きゅうりのすのもの
牛乳

もいつけの絵もかきましよう



たくさんの
栄養がとれて、
夏の野菜を
つけたメニュー
にしました。



かんが ビーアール
考えたメニューのPR(せんでん)をしてみよう

きゅうしよくこんだて かなが
8・9月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校5年生

しじく しじく あさひ
・主食・主菜・副菜はありますか？
・栄養のバランスはとれていますか？
・費用はだいじょうぶ？

主食 ごはん
主菜 からあげ サラダ
副菜 野菜たぶりみそしる
牛にゅう

もいつけの絵もかきましよう



夏の野菜や
とりやえは
うをとれるような
メニューにま
した。



かんが ビーアール
考えたメニューのPR(せんでん)をしてみよう

秋の食べもの 3択クイズ



Q1 ナスは英語で「○○○plant(○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

①



②



③



Q2 次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ？

①



②

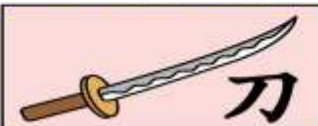


③



Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

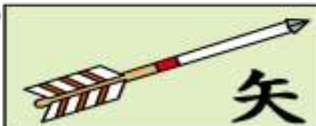
①



②



③



Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

①



②



③



Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

①



②



③



Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)
Q4=③(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

こたえ