



食育通信

令和 7年 8・9月

河南町立学校給食センター



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

おいしく楽しく食べるために!

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



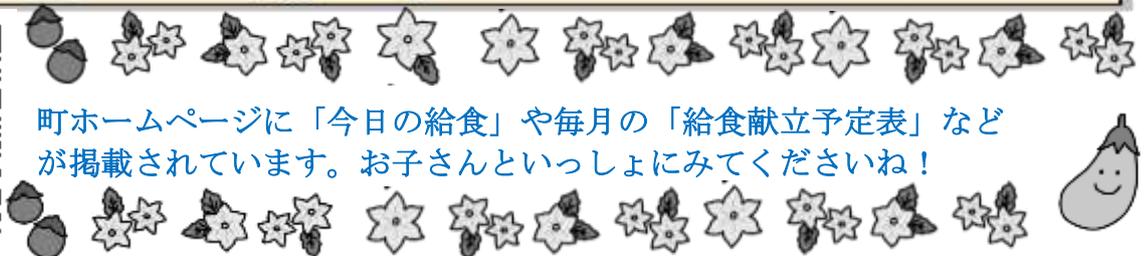
★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね!





ぼしゅうこんだて 募集献立

こんげつ
今日は、**かなん桜小学校**の
とも **かなが**
お友だちが考えてくれました。

8月28日

8・9月の給食献立を考えよう

- ・主食・主菜・副菜はありますか？ **主食 ナンパン**
- ・栄養のバランスはとれていますか？ **主菜 数のアスパラがゆに肉**
- ・費用はだいじょうぶ？ **副菜 はるこめサラダ**
- ・も汁つけの給もかきましよう **牛乳**

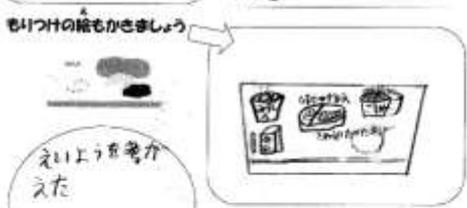


栄養のバランスを考えたからみんなが好きなメニューを考えました。

考えたメニューのP・R(せんでん)をしてみよう

8・9月の給食献立を考えよう

- ・主食・主菜・副菜はありますか？ **主食 こしあん**
- ・栄養のバランスはとれていますか？ **主菜 せりのたつたまげ**
- ・費用はだいじょうぶ？ **副菜 野菜がゆはれおろし肉汁入り**
- ・も汁つけの給もかきましよう **牛乳**



えいようをか考えた

考えたメニューのP・R(せんでん)をしてみよう

9月29日

8・9月の給食献立を考えよう

- ・主食・主菜・副菜はありますか？ **主食 -> パン**
- ・栄養のバランスはとれていますか？ **主菜 - からあげ**
- ・費用はだいじょうぶ？ **副菜 - カマ?**
- ・も汁つけの給もかきましよう **牛乳**



ていけんかんがひかしのあはれがまはるあかひのいっしょあひる

考えたメニューのP・R(せんでん)をしてみよう

9月4日

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む
- ② ~~運動中は飲まない~~
- ③ ~~ねる前にたくさん飲む~~

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① **水**
- ② **野菜ジュース**
- ③ **炭酸飲料**

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

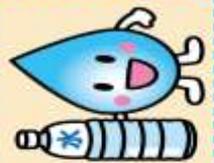
- ① **あまくておいしいから**
- ② **塩分が入っているから**
- ③ **体をあたためてくれるから**

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① **オレンジジュース**
- ② **エナジードリンク**
- ③ **麦茶**

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① **数日冷蔵庫に保管する**
- ② **日当たりの良い場所に置く**
- ③ **その日のうちに飲みきる**



Q1=① [いつでもこまめにコップ1杯くらいをとり] Q2=① Q3=②
 [汗をかくと塩分が体の外に出してしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多く含まれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

こたえ