

9月 給食たより

越前市味真野小学校



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

生活リズムをととのえるために

お
起きたら
あさひ
朝日を
あ
浴びる



あさ ひる ゆう
朝・昼・夕
の規則
ただ
正しい食事



につちゆう
日中は
あか
明るい所で
からだ
体を動かす



よる はや
夜は早めに
ふとんに入り、
しっかり眠る



食事には「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



まめ

まめいん だいず とうふ あがらあ なつとう
豆類・豆製品(大豆・豆腐・油揚げ・納豆など)



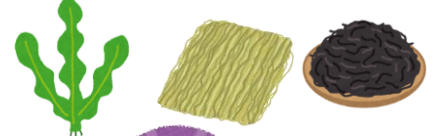
ごま

しゅじつるい
種実類(ごま・アーモンド・ピーナッツなど)



わかめ

かいそうい
海藻類(わかめ・昆布・ひじきなど)



やさい

やさいるい りよくおうしよくやさい たんしよくやさい
野菜類(緑黄色野菜・淡色野菜)



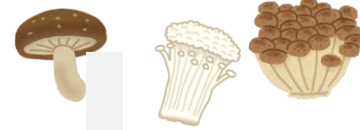
さかな

ぎよかいるい さかな こさかな かい
魚介類(魚、小魚、貝など)



しいたけ

きのこ類
(しいたけ、しめじ、えのきなど)



いも

いも類
(じゃがいも・さつまいも・さといもなど)



やってみよう! 食育チャレンジ

食べる力・
元気な体を作る力

あさごはんのはたらき

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことを、すべてえらんで○をつけてみよう。

朝ごはんをしっかり食べるためには、生活のリズムをととのえよう。



①早くねる



②ねる前におかしを食べない



③早く起きる



④きれいなものを残す



⑤早食いをする



