

## 今月の給食目標 『食事や運動でつよいからだをつくろう』

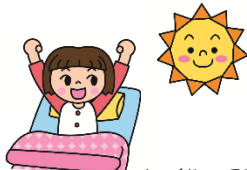
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日もある 8・9 月は、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。暑さに負けず元気に運動を楽しみ、丈夫な体をつくる為には、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」と適度な運動で、暑さを乗り切りましょう。

### きほんてき せいかつしゅうかん 【基本的な生活習慣】

#### ①生活リズムを整えよう！

##### はやお 早起きをする

やす ひ あさ し おきま  
休みの日も朝7時くらいには起きま  
しょう。



##### き じかん しょくじ 決まった時間に食事をとる

しょくじ じかん おな せいかつ  
食事の時間を同じにすることで、生活リ  
ズムが整いやすくなります。特に朝ご  
はんは大切です。



##### じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとる

よる 9 じ から 10 じ くらいには  
ねましよう。



#### ②栄養バランスのとれた食事を心がけよう！

##### しゅしょく しゅさい ぶくさい しょくじ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする

- 主食・・・ごはん、パン、麺類など
- 主菜・・・肉、魚、卵、大豆を使った料理
- 副菜・・・野菜を使った料理



##### おやつは時間と量を定める

おやつは食事では摂りきれない栄養を補うた  
めのもので、おにぎりやパン、果物なども  
おすすめです。



### てきど うんどうしゅうかん 【適度な運動習慣】

#### てきど うんどう たいりょく 適度な運動で体力をつけよう！

##### いち ぶんいじょう うんどう 1日60分以上の運動をする

やす じかん からだ うご あそ  
休み時間には体を動かして遊ぶよう  
にしましょう。



##### そうじ かじ てつだ 掃除や家事を手伝う

そうじき かけたり、お風呂を  
あらったり、からだを動か  
しましょう。



##### やす ひ そと で 休みの日も外に出る

かものて そと あそ  
買い物に出かけたり、外で遊んだり、  
散歩などを  
しましょう。



### がつ にち じゅうごや 9月29日は十五夜です



じゅうごや ねん もっと つき み  
十五夜は1年で最も月がきれいに見えることか  
ら「中秋の名月」ともいい、季節の野菜や果物、す  
すきやお月見団子をお供えて、月を眺める風習  
があります。別名「芋名月」ともいい、里芋をお供  
えしたり、里芋料理を食べる風習もあります。

きゅうしょく さといも まんげつ み  
給食では里芋と満月に見  
た  
た  
たかぼちゃボールの  
はい つきみじる つく  
入ったお月見汁を作ります。



### きょうしゅくばっし きん 給食物資が寄付されました

かぶしきかいしゃ じどう せいと  
株式会社マンナンライフより、児童生徒のみ  
なさんに「給食の思い出の一つになれば・・・」  
とのことで、群馬県特産のこんにやくを使った  
ゼリーを無償提供していただきました。  
小さくカットしたこんにやくゼリーが混ぜられ  
たゼリーで、低学年でも食べやすいものとな  
っています。

か しょくいく ひ  
20日の食育の日  
きゅうしょく て  
給食に出ます。

かんしゃして  
食べよう

