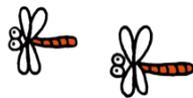


給食だより



令和6年9月

おうちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

夏休み中は楽しく元気に過ごせましたか。朝晩は少しずつ過ごしやすくなったものの、もうしばらく暑さは続きます。また、9月は夏の疲れも出やすい時期です。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活と食事で2学期を元気に始めましょう。

生活リズムを見直そう

夜ふかし

朝、なかなか起きられない

やる気や集中力がでない

朝ごはんが食べられない

夏休みが終わって、「なんとなくだるいなあ」と感じている人はいませんか。夏休み中に生活リズムが乱れてしまい、それが続いているのかもしれません。

夜ふかしして次の朝に起きられない。朝ごはんをしっかり食べられないので、体がめざめない、体がだるく、やる気が出ないという生活になっていないか、自分の生活をふりかえてみましょう。

生活リズムをととのえるのは

早ね

早おき

朝ごはん

わたしたちは、太陽がのぼると目をさまして活動し、太陽がしずむと体を休めるという体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。早ね早起き朝ごはらは、体のリズムを守り、毎日を元気に過ごすためのポイントです。

「敬老の日」こそ“まごはやさしい”



ちがじゅくににっほん
長寿の国、日本。
にほんじやくつか
日本食によく使われ
ている食べ物のよさを
知りましょう。

ま



だいずけんこうてき
大豆は健康的なたんぱく源。
とうふなつとうかこうひん
豆腐や納豆などの加工品も
あわせてとりましょう。

こ



ちいさいけれどえいよう
小さいけれど栄養はたっ
ぷり。カルシウムや鉄、ビ
タミンEなどがとれます。

はわ



カルシウムや食物せんい
カルシウムや食物せんいな
どがたっぷり。こんぶ、のり、
ひじきもいいですね。

や



ビタミン、ミネラル、食物せん
ビタミン、ミネラル、食物せん
いなどがたっぷり。地域でと
れた旬のものをたくさん食べ
ましょう。

さ



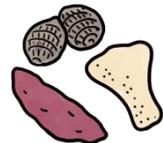
からだ体によいあぶらが多いあおざかな
体によい油が多い青魚、
まるごと食べてカルシウムを
とれる小魚などを進んで
食べましょう。

し



食物せんいが多く、うま
食物せんいが多く、うま
みもたっぷりです。

い



たんすいけがぶつ
炭水化物だけでなく、ビタ
ミンCや食物せんいも
多いです。

食器を

正しくならべて食べよう

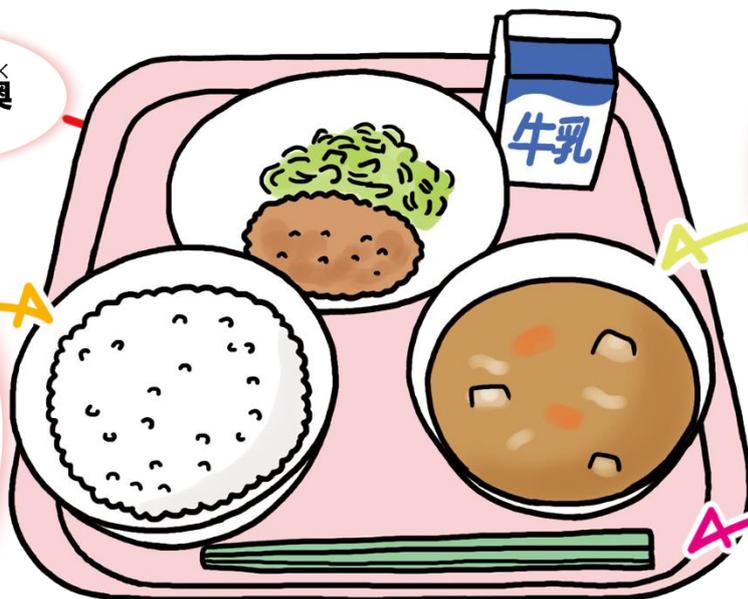
しよつきならかたりょうりいち
食器の並べ方や料理の位置のきまりは、食べる人が食べやすいように考えられ、できあがったものです。
しよくじたとおわんや皿、はしの位置などに気をつけて、気持ちよく食べましょう。

おかずは奥

汁ものはみぎ右

しよしよく
主食の
はんひだり
ご飯は左

はしの先は左。
きちんとお
そろえて置く



わんが持ちやすいこ
と、また日本では古
くから大切なものを左
におく考え方によるも
のとされます。

みぎお
右に置くとこぼしにくくなり
ます。牛乳や飲み物も、
おなじく右にまとめ、奥に
置くのがよいとされていま

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの人は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先位置などを変えるとよいでしょう。