



9月給食だより

兵庫教育大学附属学校

2学期が始まりました

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の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。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう

起きたら
朝日を
浴びる



朝・昼・夕
の規則
正しい食事



日中は
明るい所で
体を動かす



夜は早めに
ふとんに入り
しっかり眠る

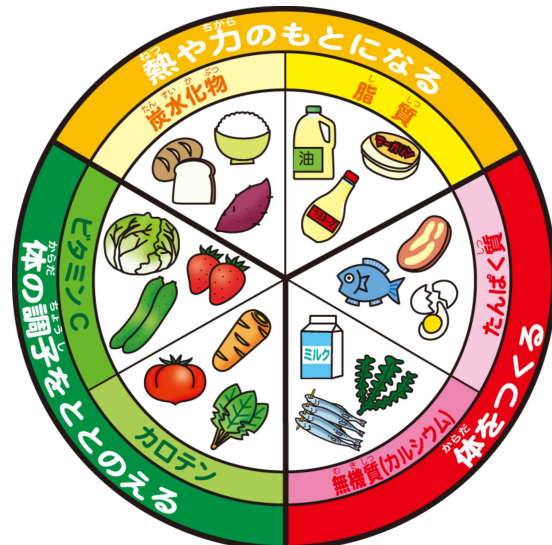


スポーツをする人の食事とは…

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスのよい食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。



●6つの食品群をバランス良くとりましょう。



●主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



●1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



きゅうしょくしつクイズ

Q1 きゅうしょくしつには、大きなかま(なべ)がぜんぶで4こあります。
4つのかまに500mlのペットボトル
何本分の水が入るでしょうか？



①1,000本 ②1,300本 ③1,600本



Q2 きゅうしょくしつは、まいにち、トレーとしょっきを
何まいあらっているでしょうか？



①3,000まい ②4,000まい ③5,000まい

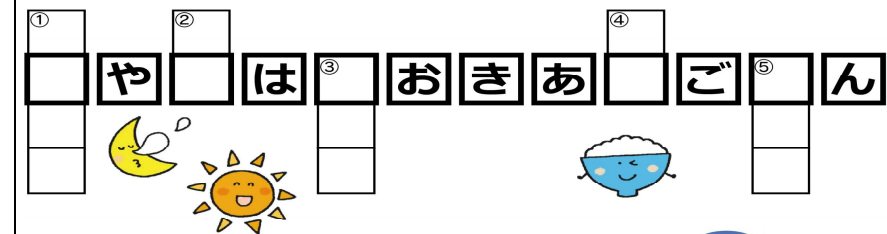
Q3 ハヤシライスには、たまねぎが何こはいっ
ているでしょうか？



①100こ ②200こ ③300こ

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝のあいさつ.
- ② 田んぼで〇〇かりをします.
- ③ 野菜を売っている店.
- ④ 雨が降ったらさすもの.
- ⑤ 夜空にさく花.

今日は十五夜



栄養教諭のひとりごと…

楽しかった長〜い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中、規則正しい生活ができましたか？「早寝・早起き・朝ごはん」で2学期もがんばろう！

～お知らせ～

中学校のご飯の食缶が新しくなりました。大切に使いましょう。小学校はもう少し待ってね。

十五夜は「芋名月」ともいいます。今年は9月29日です。

きゅうしょくしつ

クイズのこたえ
Q1: ③ (200Lのかまが4こあります) Q2: ② (トレーやしょっきのほかに、ごはんやおかずを入れるしょっかんなど、洗い物がたくさんです) Q3: ③ (ハヤシライスは、たまねぎたっぷり！)

食育パズル

