



8. 9月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成 29年 8月 29日



2学期が始まりました。思い出たくさん夏休みを過ごしたことと思います。夏の疲れで、体調が崩れやすい時期です。また運動会の練習も始まります。規則正しい生活のリズムと、栄養バランスのとれた食事、2学期も元気に学校生活を送りましょう。

給食には、栗やさつまいも、梨やぶどう等、秋の味覚がたくさん登場します。暑い日が続きますが、食べ物から、少しずつ秋を感じてください。

生活リズムをととのえましょう

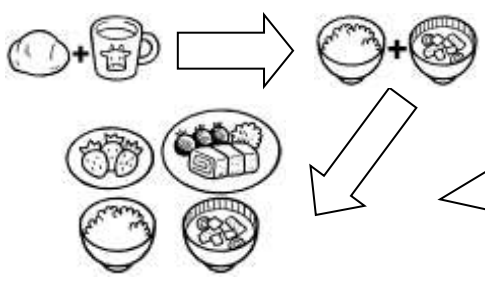


夏休みが終わると、次のような人が多いようです。自分の生活に当てはまる人はいませんか？

 朝、なかなか起きられない	 朝ごはんを食べないことが多い	 朝礼でたおれる	 頭がぼんやりしてやる気が出ない	 夜、遅くまで起きている
------------------	--------------------	-------------	---------------------	-----------------

朝・昼・夕の1日3食、決まった時間にご飯を食べることで、生活リズムも整ってきます。

まずは・・・ **朝ごはんを食べよう！！**



朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギーの素で、休んでいた脳や体を目覚めさせる働きがあります。何も食べていなかった人は、牛乳やバナナなどから始め少しずつ、おかずを増やしていきましょう。

9月18日は「敬老の日」



～8020運動について～

健全な食生活を送るためには、80歳で20本の歯が残っていることが望ましいとされており、これが『8020運動』です。これを実現するためには、若い頃からの歯の健康づくりが重要です。食後は必ず歯みがきをする、よく噛んで食べるなどの習慣を身につけましょう。

(「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。)

ま	ご	わ	や	さ	し	い
め	ま	か	さ	か	い	も
め	ま	め	い	な	た	も
め	ま	め	い	な	た	も

給食でも、積極的に取り入れている食品です。
日本型食生活を心がけ、健康な歯・健康な体をつくりましょう。

