



給食だより 9月号

牧野小学校
令和元年9月

新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと動き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンが分泌され、記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

9月5日は枚方市学校園「枚方市防災教育の日」です。学校では防災訓練を予定しています。給食では『非常食の救給カレー』が出ます。災害はいつ起こるかわかりません。最近は、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方が提唱されています。給食でも「先入れ先出し」で食材の在庫管理をしていますが、その方法によく似ています。とくに食料品は、期限が切れる前にむだなく回転したいものです。

9月5日 防災の日の献立

- ☆ミニうずまきパン
- ☆救給カレー
- ☆切干大根のサラダ
- ☆りんごかん

献立の特徴
常温でも食べることができ、咀嚼により満足感が得られる食材を組み合わせ、お米も入っています。献立としてはレトルトのほかに乾燥物や缶詰を使用し、いざという時には家庭でも活用できる内容です。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A		4	B
		3	C	
	だ		い	5
				さ
2	し		<	D

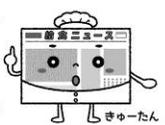
タテのカギ

- たまねぎを切ると出てくるよ。
- 体を動かす授業。
- あさり、ほたて、さざえなどの総称。
- 8月31日は何の日？

ヨコのカギ

- 待ちに待った〇〇休み。
- 計画的に取り組んで、充実した夏休みしよう。
- めでたい時に食べる魚。
- つるは千年〇〇は万年。

出てくる言葉は、夏休みに気をつけてほしいことだよ



ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ B □ C □ D □ もののとりすぎに注意

8・9月の新メニュー

9月26日(木) バイクドビーンズ

アイルランドの朝食によく食べられています。豆をトマトソースで煮込んだものです。今年ラグビーのワールドカップが日本であり、アジアでは初めて日本で開催されます。『給食でも、ラグビーワールドカップを楽しもう』ということで、対戦国の料理を給食風アレンジして、登場します。お楽しみに！！

給食のお当番について
・エプロン
・マスク
・ぼうし
わすれたら、調理場に入れないので、準備をお願いします。

お月見

- ☆ごぼうごはん
- ☆ホキの南蛮漬け
- ☆月見汁
- ☆梨ゼリー

