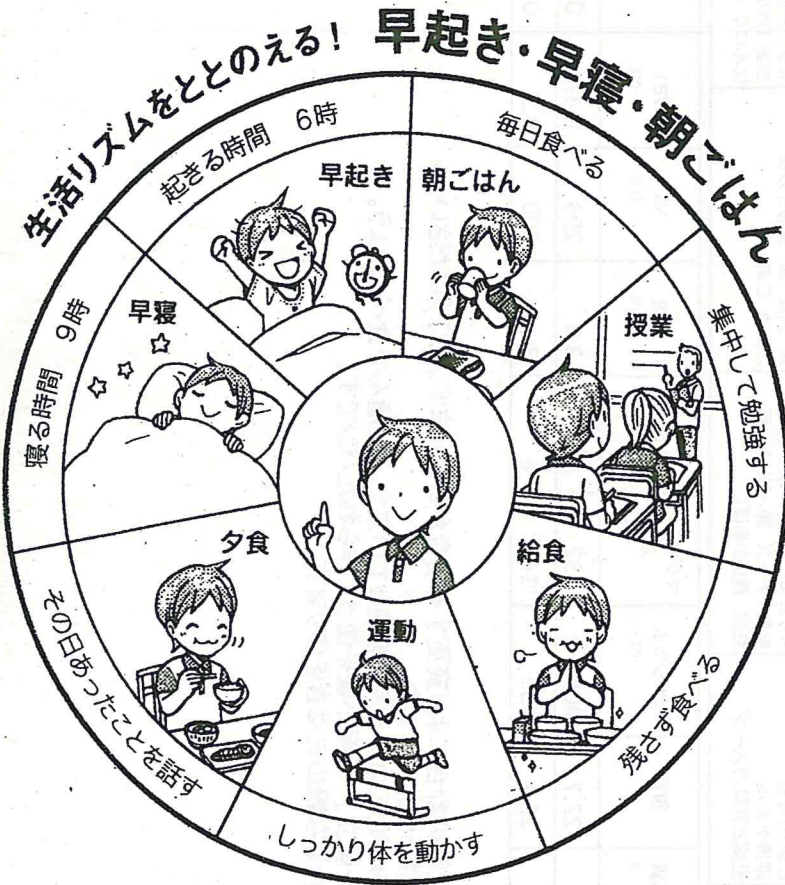


給食だより 9月

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。

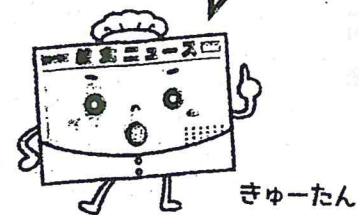


早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

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、成長ホルモンの分泌や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。

自分の生活をふりかえって確認してみよう



保護者のみなさまへ
成長期の子どもたちにとって、規則正しい生活を送ることは、とても大切です。特に、早起き・早寝をして朝ごはんを食べることは、生活リズムをととのえるために重要です。子どものうちから、これらの習慣がつくように、家族で協力しましょう。



Data 見る食育 ▶▶▶ 平均寿命の高い県はどこかな?

トップ5

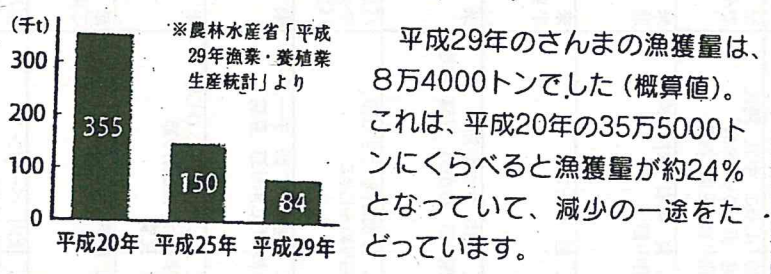
	男性	女性
1位	滋賀県	長野県
2位	長野県	岡山県
3位	京都府	島根県
4位	奈良県	滋賀県
5位	神奈川県	福井県



9月17日は敬老の日です。都道府県別の平均寿命を見てみると、第1位は、男性が滋賀県で81.78歳、女性が長野県で87.67歳になっています。

※厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」より

さんまの漁獲量が激減



ローリングストック法って?

今日は防災の日です。ローリングストック法で備蓄を!

ローリングストック法とは、日常食生活の中で無理なく食料を備蓄する方法です。

1. 多めに買う
2. 使う
3. 買い足す

ポイント: 古いものは使わず、使った分だけ補充することです。

やってみよう! まずは食べなごきや! ひよこく、それはただの食へすぎだよ!

食育クロスワード

□に当てはまる文字をきいてみよう

1	ぜ		6	こ	
			5	F	C
2	が		こ		D
					B
			4	B	し
3		A			7
					ら

- タテのカギ**
- 1 砂浜で拾ったよ。
 - 4 おたまじゃくしがいるかな?
 - 5 七夕の主演です。
 - 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
 - 8 草が生えている広くて平らな場所。

- ヨコのカギ**
- 1 そよ〇〇が吹いている。
 - 2 毎日、行くところ。
 - 3 勝ち〇〇。
 - 4 〇しの上にも3年。
 - 5 英語でplazaといいます。
 - 7 外で見上げてみよう。

A~F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 □ E □ F □

