



9月給食たより



「生活リズム」乱れていませんか？

2026.9月 柳田小学校

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

2 朝ごはんを必ず食べる

3 トイレに行く

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど)	主菜 (卵・肉・魚・大豆製品など)	副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など)	果物 牛乳・乳製品
------------------------------------	--	---	--------------------------------

なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

給食ではこんぶでだしをとっています。塩分をひかえ、食材の味が引き立つようにしています。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味をきかせる	酸味や香りをプラスする	よくかんで、味わって食べる
--------------------	--------------------	----------------------

スチームコンベクション
オーブンがあたりしく
なりました



9月25日は、おつきみ給食です

