

2024年



9月

きゅうしょく

しょくいく

給食&食育だよ！①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030 FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・こまごわやさしい

Table with columns for days of the week (曜日) and dates (日). Rows include energy and salt equivalents (エネルギー, 食塩相当量), menu items (献立と配膳の図), and food categories (あかの食品, きいろの食品, みどりの食品).

9月10日(火)は こまごわやさしい 献立

「こまごわやさしい(子孫はやさしい)」という言葉は、昔から食べられてきた伝統の和食に欠かせない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。



9月の予定①

4日(水) 小池小5年生なし
5日(木) 小池小5年生なし
11日(水) 全小学校6年生なし
13日(金) 全小学校6年生なし
17日(火) 燕中等なし
18日(水) 燕南小なし
20日(金) 燕南小なし

焼き魚の食べ方

4-step illustration showing how to eat grilled fish: 1. Pick up the back and ribs. 2. Eat the upper body, insert chopsticks between upper and lower body. 3. Place head and ribs on the back. 4. Eat the lower body from the head side.

給食レシピ紹介 「フロッコンぶ」

Recipe for 'Frokkonbu' (Broccoli Fritter). Includes ingredients (材料) and instructions (作り方) for a 4-person serving.



2024年

9月

きゅうしょく

しょくいく

燕市東部学校給食センター



TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・早寝早起き朝ごはん

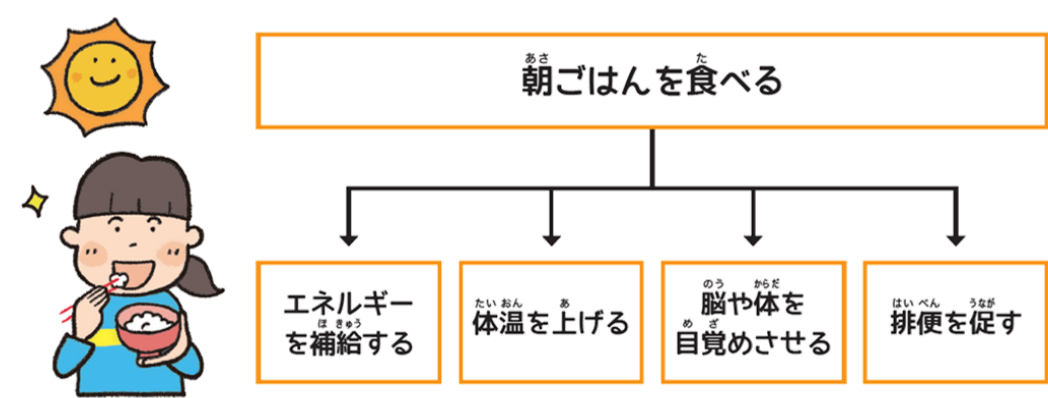


Table with columns for days (23, 24, 25, 26, 27) and rows for energy, food types, and meal components. Includes QR code for Instagram and a note about energy and salt content.

9月の予定②
24日(火) 小池小なし・燕北中なし
25日(水) 燕中等2年生なし
26日(木) 燕東小5年生なし・燕西小5年生なし
27日(金) 小中川小なし・燕東小5年生なし
28日(土) 燕西小5年生なし
30日(月) 燕中なし・小池中なし

心がけよう! 早寝 早起き 朝ごはん
わたしたちは、日中活動し、夜は眠るというリズムを持っています。体温の変化なども1日の中でリズムがあるため、生活リズムをととのえることが、毎日を元気に過ごす秘けつです。生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に動くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。わたしたちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

一度乱れた生活リズムは、なかなか直りません。学校がある日も休みの日も、起きる時間や寝る時間をそろえましょう。

手軽に用意するポイント

Four boxes with tips: 1. 前の日の残り物を活用する (Use leftovers); 2. 冷凍食品や加工食品などを活用する (Use frozen/processed foods); 3. 一皿料理にする (One-plate meals); 4. 洗い物を減らす (Reduce dishes).

Comic strip with 4 panels illustrating the benefits of breakfast: 1. Eating breakfast leads to better focus. 2. Brain activity increases. 3. Breakfast helps with concentration. 4. Breakfast helps with digestion and energy.

無理のない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。