



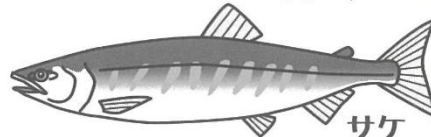
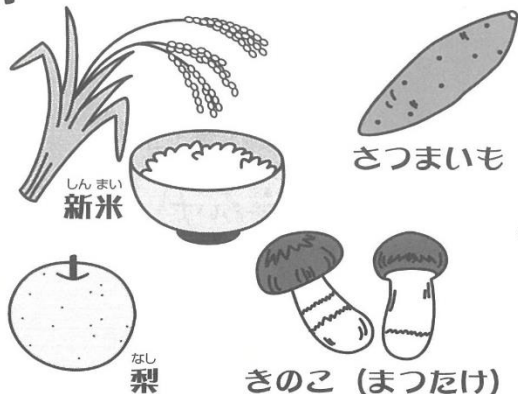
9月の給食だより

茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2023 年 9 月 15 日

旬の食べ物を味わいましょう！

「食欲の秋」ともいうように、秋には野菜や果物、魚など、おいしく栄養豊富な「旬」の食べ物がたくさんあります。地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることに繋がります。

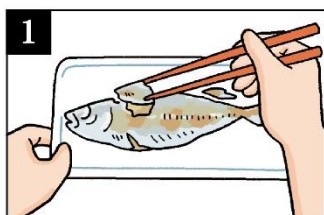
秋が旬の食べ物



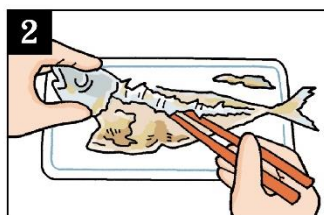
焼き魚の食べ方



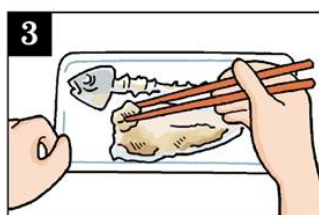
9月28日の給食では、「さんまのかば焼き風」が出ます。頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



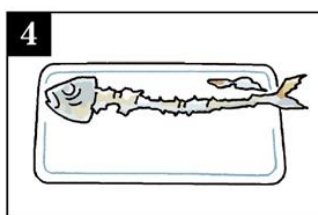
背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。

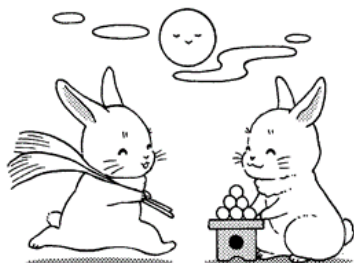


頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

秋の行事 お月見



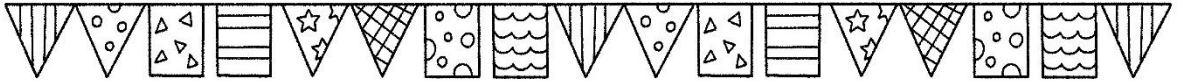
月見は、だんごやさといもなどを供えて、月をながめて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。

給食でも、お月見こんだてとして9月27日に「月見団子」、9月29日に「里いもととり肉の中華煮」が出るので楽しんでください。

うんどう　しょくじ　し 運動と食事について知ろう！

うんどうかい　れんしゅう　はじ　すこ　あつ　うんどう　きせつ
運動会の練習も始まっていますね。少しずつ暑さもましになり、運動をするのによい季節になってきます。げんき　たの　うんどう　き
元気に楽しく運動するために、どのようにすればよいか、気をつけたいことをしょうかいします。

せい　かつしゅう　かん 生活習慣



はや　お
早起き



はや　ね
早寝

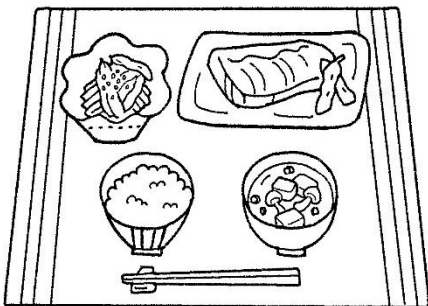
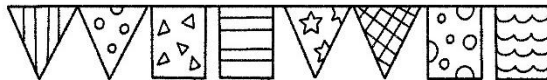


あさ
朝ごはん



たいちよう　ととのえるために、きそくただ　せい　かつ　あさ
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまい、頭がしっかりとらけません。また、つかれをとるためには、ねむることも大切です。ひごろからはやねはやおきあさ朝ごはんの習慣を身につけましょう。

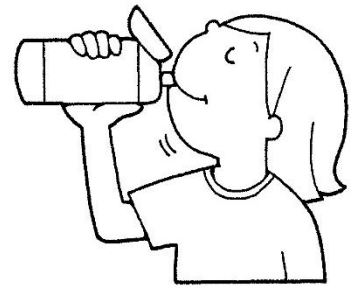
えい　よう 栄養バランス



ちから
力をはっきりするためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。

いろいろな食品を組み合わせて食べるとバランスがよくなります。

すい　ぶん　ほ　きゅう 水分補給



うん　どう　ちゅう　すい　ぶん　ほ　きゅう　しょう　りょう
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

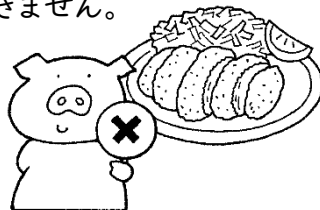
うんどうかい　ぜんじつ
運動会の前日は、

なに　た
何を食べればよいの？

エネルギーのもとになるごはんを多く食べましょう。

しょうぶ
勝負に『かつ』ために、とん『かつ』などを食べるのは、あぶらが多く、おなかの中にある時間が長くなってしまうので、おすすめできません。

さっぱりとした食べなれたおかずを食べるのがよいですね。



すい　ぶん　ほ　きゅう　なに　の
水分補給は何を飲む？

みず　ちや　あせ
ふだんは水やお茶などにしましょう。汗を多くかくときは、えんぶんをとることが必要です。スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。しかし、スポーツドリンクは、さとうが多く含まれているものもあります。また、ジュースや炭酸飲料などにもさとうが多く含まれています。たくさん飲むとさとうのとりすぎになるので、ひかえましょう。

