



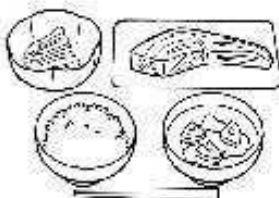
日立木小学校 平成28年度9月号

まだまだ暑い日が続いています。暑さのために、大人も子どもも体調をくずしやすい時期でもあります。「はやね・はやおき・朝ごはん」で生活リズムを整え、お子さんが元気に登校できるように、ご家庭でもご協力お願いします。

夏を元気に過ごすためのポイント

① 3食バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう。「ご飯にふりかけ」やパンに飲み物」といった食事では、体も脳も十分に働きません。特に朝食は一日の活動のもとになります。しっかり食べましょう。



② 夏野菜をたくさん食べましょう

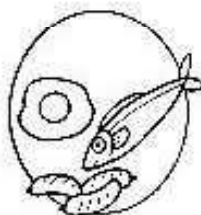
夏を代表する野菜、トマト・ピーマン・かぼちゃには、体に必要なビタミン類が豊富に含まれています。太陽の光をたくさん浴びて育った新鮮な野菜を食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

③ 飲み物の取り方に気を付けましょう

ジュースなどの清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っているので、よけいのがかかわいたり、食欲がなくなったりします。のどがかわいたら、水や麦茶を飲みましょう。

④ タンパク質をしっかり取りましょう。

肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質をしっかりとりましょう。「そうめん」などのさっぱりとした食事では、体をつくるもとになるタンパク質が不足して体力が落ちてしまうので、夏バテしやすくなります。



朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★10日決まった時間に起床につく
- ★少食でも食べる習慣をつける
- ★夜更かしをひかえる

きゅうしよくだより 9月



9月7日は、お月見メニューです!

「ごまだんご」が出ます。

おたのしみに...

～給食のお知らせ～

9月27日(火)から3日間
お弁当になります。

9月27日(火) | 5年・6年生の宿泊活動
28日(水) |
29日(木) | 1年生から4年生の見学学習

3日間大変だと思いますが、お弁当の準備よろしくおねがいします。

今月の給食は、秋の味覚がたくさん

- 1日 きのごシチュー
- 9日 鮭のマヨネーズ焼き
- 16日 さんまの塩焼き
- 20日 鮭と卵のチャーハン
- 21日 巨峰
- 30日 さつまいも汁

