

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより 9月号

夏休みが明けて学校が始まりました。毎日暑い日が続いていますが、夏ばてなどになっていませんか？

生活リズムをととのえて、毎日、元気に登校するためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。



習慣づけよう

早寝



早起き



朝ごはん



毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかりと食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう。

9月1日は防災の日

食料の備蓄は定期的に確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認し缶詰、レトルト食品などを賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。

9月28日防災給食を実施します

本校では、9月28日（木）に全校で防災学習を予定しています。当日、児童は学習の一貫として、PTAが非常食として備蓄していただいている備蓄用缶パンを防災給食として食べます。また、津市全体では、6日（水）にかんぱんが出ます。実際に食べる体験をすることで、災害への備えについて考える機会にします。



スポーツと栄養

栄養バランスよく、しっかり食べよう

運動をする人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に間食などをするようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。

貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗といっしょに鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。

疲労を残さないために

疲労回復のためには、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの炭水化物やビタミンB₁を多く含む食品をとりましょう。



第1回給食ふいかえりカードを実施しました。

給食ふりかえりカードの感想には、「ネギが嫌いだったけど、食べることができた。全部食べてカードを見ると達成感があるのでまた完食したい。」など、食べることを前向きに頑張ったという感想が多く、食べるのが苦手な児童も苦手なものでも食べようとする姿勢が見られました。

