



給食だより

令和3年9月号 志木市立宗岡第四小学校



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

生活リズムをととのえよう！

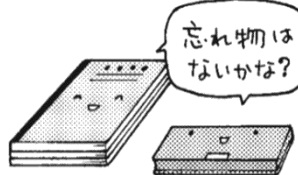


わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあります。早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

習慣づけるためにできること



必要なものは
前日までに用意する



遅くまでテレビや
スマートフォンを
見ない



目が覚めたら
朝の光を浴びる

健康な食生活の
キーワード

『まごわ(は)やさしい』知っていますか？

『まごわ(は)やさしい』は、日本で昔から食べられてきた食材の頭の文字を並べたものです。この言葉を意識するとバランスのよい食事に近づき、不足しがちな栄養素を補うことができます。ぜひ毎日の食生活に取り入れていきましょう。



まめ

豆や豆腐などの大豆製品は
たんぱく質と食物繊維たっぷり！



ごま

ごまはビタミン、鉄分、
食物繊維が豊富です。



わかめ

わかめやひじきなどは鉄分、
ミネラル、食物繊維が豊富です。



やさい

ビタミン、ミネラル、
食物繊維が豊富です。



さかな

カルシウムが豊富で体に
良い脂も多いです。



しいたけ

きのこ類は免疫力を
高めてくれます。



いも

芋類はビタミンや
炭水化物が豊富です。



十五夜に月見をしてみませんか？



今年の十五夜は9月21日です。十五夜の月は、「中秋の名月」とも呼ばれています。この日の月はとても美しいとされ、昔から月見が行われてきました。

月見の時には、だんごやすずき、秋に収穫された食べ物などを供えて、月の美しさをながめて楽しめます。だんごが供えられるようになったのは、江戸時代後期になってからのことです。だんごの形は、丸いものや先をとがらせたものなど、地域によって違いがあります。だんごが登場するまでは、さといもなどを供えたり食べたりしていました。そのことから、十五夜のことを「いも名月」ともいいます。

7月残菜調査結果

宗4小では、毎日学年毎・献立毎に残菜量を量っています。
7月に給食をよく食べてくれた学年をお知らせします。

No.1

6年生

No.2

5年生

No.3

4年生