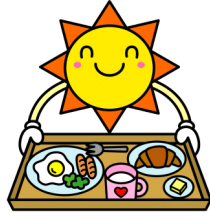




9月号

壬生町教育委員会

はやねはやお
早寝早起き
あさ
しっかり朝ごはん



ちさんちしょうしょくざい
9月の地産地消費材 なす なら 壬生な かんぴょう 米
※生育状況によって予定が変わることがあります。

きゅうしょくもくひょう す きら た
9月の給食目標 好き嫌いをしないで食べよう
せいちょうき ひつよう えいよう
・成長期に必要な栄養について知り、バランスの
しよくじ
よい食事をしよう。

げんき がっき
元気に2学期をスタートしよう！

なつやす お げんき えがお がっこう もど なか
夏休みが終わり、みなさんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。でも、中にはちょっとつらそうに
している人もいませんか？ それは、夏休みの間に、生活のリズムがくずれてしまったことが原因です。
せいかつ みだ べんきょう うんどう ひるま かつどう えいきょう あた
生活リズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動にも影響を与えてしまいます。
げんき がっき はやね はやお あさ せいかつ ととの
元気に2学期がスタートできるよう「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



あさ お のう からだ ぶそく でんち き
朝、起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池が切れ
た状態です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを
ほきゆう たいおん あ かつどう
補給し、体温が上がることで活動ができるようになります。
じゆぎょう うんどうかい じぶん のう からだ ほんらい
授業やテストで、そして運動会で、自分の脳や体が本来
も ちから じゆうぶん はっき まいにちあさ
持っている力を十分に発揮できるよう、毎日朝ごはんをしま
りと食べてから学校に行きましょう。朝ごはんぬきや、パンやごはん
あさ ねちゅうしやう お
だけの朝ごはんは熱中症も起こしやすくなります。



た もの
食べ物クイズ

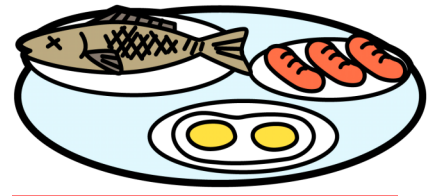
なぞなぞです。
だ だ
出しても出しても
すぐなくなってしまう
た もの
食べ物はなーに？
こた いちばんした
答えは一番下にあるよ



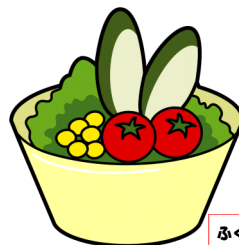
あさ
これが「しっかり朝ごはん」！



しよく
主食(ごはん・パン・めん)



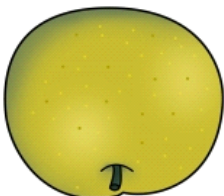
しゅさい
主菜
にく さかな たまご とうふ
(肉・魚・卵・豆腐などのおかず)



ふくさい やさい つか
副菜(野菜を使ったおかず)



しよく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜から
ひとつずつおさをそろえて
しっかり食べましょう。



夏は、<だもの>の「な」です。今日のおやつはなーし！なんていわれたことある人も。夏の終わりから秋にかけて出回る<だもの>で、一部の品種は冬にもあります。夏の暑さに疲れた体に、みずみずしい水分を補給し、体の調子を整えてくれます。この時期しか食べられない<だもの>ですのでぜひ食べてください。