

給食だより

令和7年9月号
佐倉市立下志津小学校

☆うちのひとといっしょによみましょう。

夏休みが終わり、いよいよ学校生活が再び始まります。夏休みを有意義に過ごすことができましたか。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないためにも、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



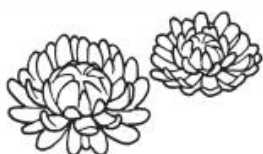
朝の光には
パワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。





ちょう よう せつ く

重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるととてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。

9月24日
の給食に
おはぎが
出ます！



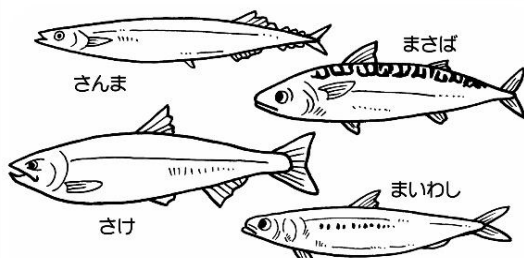
成長期の体をつくる
栄養がいっぱい！

魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



秋においしい魚介



～旬の魚が給食に出ます！～

- ★9月 5日 「さばのみそ煮」
- ★9月 19日 「いわしのかば焼き」
- ★9月 30日 「さけのねぎみそ焼き」

Q. 魚のくさみが苦手。どうすれば食べやすくなる？

A.

魚の臭みが苦手な場合、塩や酒、みそ、しょうがなどを利用すると、臭みを消せます。新鮮なものを使うことも大切です。また、バターや香辛料で風味をつけたり、小麦粉をまぶしてうまみを閉じ込めたりすると、食べやすくなります。

