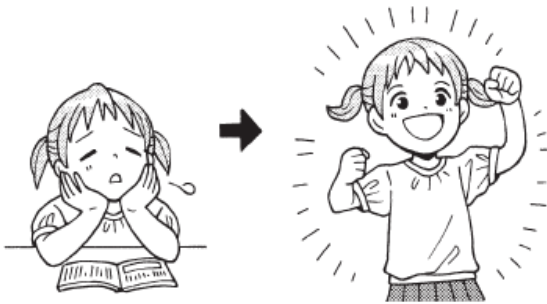


給食だより

川崎市立中野島小学校

令和8年8月27日発行

夏の疲れが残っていませんか？



夏休みが終わり、学校が始まりました。暑い夏はしばらく続きますが、学校生活のリズムに早く体をもどして、元気に毎日を送りましょう。夏バテに負けない体を作るためには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB1やB2を食事で補うようにします。1日3回の食事をしっかりとるなど食生活のリズムにも気をつけましょう。



給食室からの連絡

★9月1日（火）から給食が始まります。夏休み前にお子さんが給食用白衣を持ち帰ったご家庭は、給食が始まるまでに必ず学校へ持ってくるようお願いします。

★新献立 9月30日（水）「ジャーチャン豆腐」

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどで味付けをします。中国の家庭料理をベースにした献立です。



★9月24日（木）お月見の行事食を提供します。

ごはん、さばの塩焼き、めった汁、月見団子、みたらしあん、牛乳

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。



今年は手作りした
みたらしあんが
つきます！

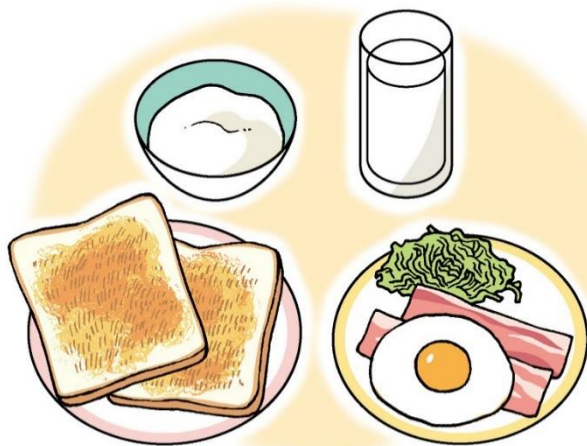


★季節の食品 9月の給食にも登場します！

さやいんげん、えだ豆、かぼちゃ、さつま芋、ズッキーニ、とうがん、チンゲン菜、なす、ピーマン、梨、かつお、しらす干しなど



朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。