

給食だより

9月号

名古屋市立枇杷島小学校

2学期が始まりました。まだまだ暑く、食欲が出ない日もありますが、しっかりと食事をとり元気いっぱい運動して丈夫な体をつくりましょう。



こんげつ こんだて 今月の献立から

とくべつこんだて 【特別献立】

しまいゆうこうとし ひ ~シドニー市~ ……15日(木)

プレーンロールパン・牛乳・ビーフソテー
ポイルドポテト・マカロニスープ・パインアップル



シドニー市は、オーストラリアの南東部にあり、オーストラリアで一番人口の多い都市です。名古屋市とは、1980年9月16日に姉妹都市になりました。

【ふるさと献立】 ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

8日(木) …… えびフライ 名古屋で親しまれている料理です。

【みんなで食べる! なごや産】の日

5日(月) …… ごはんは港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」、
ビーンズスープには、中川区でとれた「水耕ねぎ」を使います。

28日(水) …… ごはんは港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」、
ゆばのコンソメスープには、中川区でとれた「みつば」を使います。

【新しい献立】30日(金) …… かみかみ黒だいず

丹波黒大豆を使っています。かみごたえがあります。よくかんで食べましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう

あなたは、毎日朝ごはんを食べてから登校することができますか。
朝ごはんは、1日の生活リズムを整えるために大切な食事です。



<朝ごはんのはたらき>

<p>べんきょう しゅうちゅう 勉強に集中できる</p> 	<p>からだ うご げんき 体を動かす元気がわく</p> 	<p>はいべん ととの 排便のリズムが整う</p> 
--	--	---

朝、食欲がわからない人は、少量をよくかんで食べるようにしましょう。かむ動作によって脳が刺激され、頭がすっきりとします。早寝、早起きをして、朝ごはんを食べて、元気に登校することができる生活リズムを身に付けましょう。