

# 給食だより

9月号 名古屋市立山田小学校

2学期が始まりました。まだ暑い日もありますが、しっかりと食事をとり、  
元気いっぱい運動して、じょうぶな体をつくりましょう。



今月のこんだてから



## 【特別こんだて】

姉妹友好都市の日 ～シドニー市～・・・17日（金）



ミルクロールパン・牛乳・オーストラリア風チキンカレー・ミニハンバーグ・パインゼリー

名古屋市とシドニー市は、1980年9月16日に姉妹都市になりました。シドニー市は、オーストラリアの東南部にあるサウスウェールズ州の中で一番大きな都市です。

オーストラリア風チキンカレーは、とり肉、りんご、レーズンを使っています。オーストラリアでは、果物などを入れた甘めのカレーが食べられてきたようです。

## 【希望によるこんだて 山田小とくべつ】

10日（金）・・・ぶどう みずみずしい果汁とさわやかな甘味の巨峰を使います。

## 【ふるさとこんだて】～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物をしろう～

29日（水）・・・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】

2日（木）・・・すき焼きどんには、港区・中川区でとれた米「コシヒカリ」、みそ汁には、中川区でとれた水耕ねぎを使います。

22日（水）・・・まぜまぜジャンバラヤには、港区・中川区でとれた米「コシヒカリ」、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。

## きまりを守って食べましょう！※コロナ感染予防も忘れずに

コロナ感染予防をしながら、楽しい給食時間を過ごしましょう。

食事をする時、自分や周りの人が気持ち良く、おいしく食べるためのきまりを守りましょう。



給食を食べる前には、石けんで手を洗いましょう。



食器やデザートのおうきは手に持って食べましょう。



背すじを伸ばして食べましょう。食べながらの会話はしません。



食べる前にマスクをはずし、食べ終わったらすぐにマスクをつけましょう。

あさ 朝ごはんを食べることは、とても大切なことです。

からだ めんえきりょく からだ はい 体の免疫力（体に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力）を高めるためにも朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえ、充実した2学期をスタートさせましょう。

# 大切ですよ朝ごはん!



からだ めざ 体を目覚めさせる!



のう 脳のエネルギー源となり、  
ごぜんちゅう 午前中の学習に集中できる!



けんこうてき 健康的な生活リズムをつくり、  
すっきり 排便ができる!



にち 1日の食事の栄養バランスが  
とりやすくなる。



あさ 朝ごはんを食べると体温があがります。

また、かむことで脳の血流がよくなり、脳の活動を活発にします。

体内に入った食べ物を消化するために胃や腸も活動しはじめます。

脳のエネルギー源は、ごはんやパンに多いでんぷんを分解して、できるブドウ糖です。

ブドウ糖は体にあまり貯めておくことができないため、食事からとらなくてははいけません。

朝ごはんには、必ずごはんやパンなどの主食をきちんと食べましょう。

長い夏休みで、不規則になった生活リズムをもとにもどすカギは朝ごはんです。

決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事で不足しがちな野菜を昼食と夕食だけでとろうとすると無理があります。

朝食で、野菜や生のくだものを食べる習慣をつけるとバランスのよい栄養素をとることができます。