

給食だより

平成27年度9月号
太田市立休泊小学校
(おうちのひととよんでね)

長かった夏休みも終わり、2学期を迎えました。生活リズムも夏休みモードから、2学期モードに早めにきりかえられるように「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけてください。9月とはいえ、まだ残暑厳しい中、運動会の練習なども始まります。バランスの良い朝ごはんには、水分や塩分などのミネラルも含まれるため、熱中症の予防にもなります。2学期も必ず朝ごはんを食べてから登校できるよう、お願いいたします。

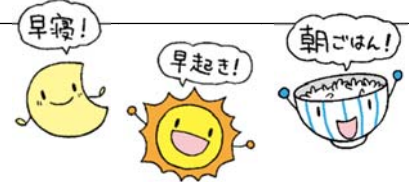


たべものは大きく分けて、赤・黄・緑の3つのはたらきにわかれます。

<p>あか赤</p> <p>からだをささえるほねやきんにくなどのざいりょうになり、おもに体をつくるもとになる。朝に食べると、たいおんをあげて、体をかつどうモードにチェンジする。</p> <p>魚、肉、たまご、だいち、なっとうやとうふなどのだいちから作られたたべもの、牛乳、チーズ、ヨーグルト、海そうなど</p>	<p>みどり緑</p> <p>ビタミンAやビタミンCなど、ビタミンの力を使って、おもに体のちょうしをととのえる。朝に食べると、おなかのスイッチが入って、おなかがすっきりする。</p> <p>やさしい、くだもの、きのこなど</p> <p>あかい体をしているけど、はたらきはみどり。</p>	<p>き黄</p> <p>おもにからだのエネルギーになる。朝に食べると、給食の時間までの脳や体のエネルギーになる。かならず毎朝補給しよう☆</p> <p>ごはん、パン、めん、いも、さとう、油、ドレッシング、マヨネーズなど</p>
--	--	--



あさごはんも**3つ**の色をそろえて**よい1日**をスタートさせよう！



☆9月のこんだてより

◆お月見(つきみ)

おつきみは十五夜(中秋の名月といって、1年でいちばんうつくしいまんげつがみられる日)におこなわれ、このきせつにとれるさといもやくり、だいちなどのだいちのめぐみのしゅうかくにかんしゃをする日です。この日には、つきみだんごやすすきのほ、あきのななくさなどをおそなえます。きんじょの子どもたちがおそなえものをどんでんぬすんでたべてよいとされ、おそなえものがぜんぶなくなるとえんぎがいいといわれていたそうです。

