



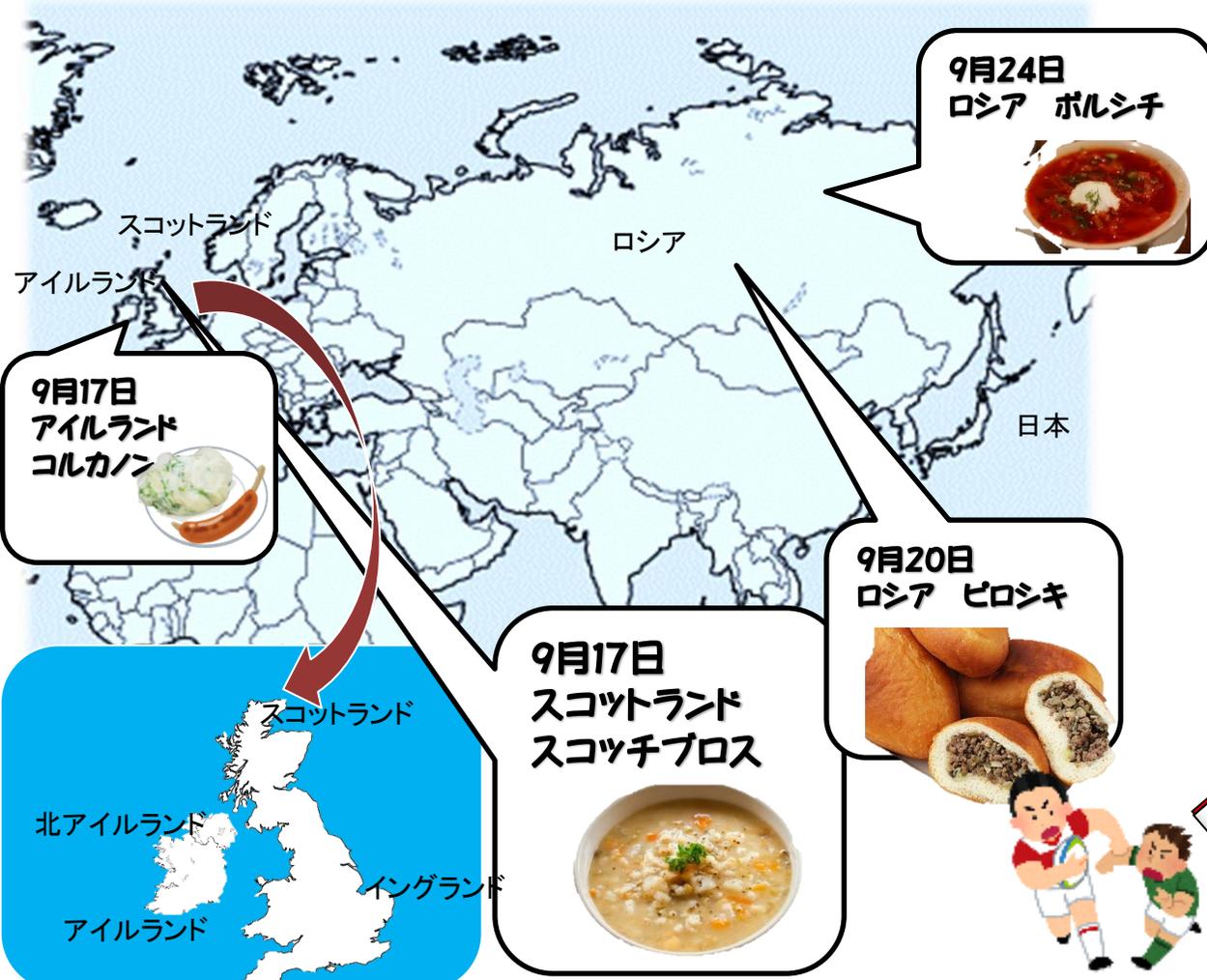
深谷市立深谷小学校
令和元年8月28日

日中の暑さも残る中、公園にはもう萩の花が咲き始めました。夏休みも終わり、学校生活がスタートしましたが、お子さんの様子はいかがですか？まだ夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人には、ぜひとも「早起き」をおすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果、早く寝られるようになるそうです。秋は学校行事が多くなる時期。まずは「早起き→朝ごはん→早寝」で充実した学校生活を送る基礎固めをしましょう。

ラグビーワールドカップが始まります



9月から10月にかけてラグビーワールドカップ献立を実施します。日本が対戦するロシア・アイルランド・スコットランド料理が給食の献立に登場します。世界の料理を味わいながら、日本代表を応援しましょう！



9月24日
ロシア ポルシチ



9月17日
アイルランド
コルカノン



9月17日
スコットランド
スコッチブロス



9月20日
ロシア ピロシキ



2学期を元気にスタートするために

早寝早起き朝ごはん！

その1

夏の疲れをとろう！

いよいよ
2学期のスタートです！

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

寝起きが悪く
午前中がだるい

早起き・朝ごはん
学校がはじまってからも夜ふかししていませんか？夏休みの間に、夜おそくまで起きている習慣がついていると、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整え、食事は3食しっかり食べましょう。

走ると息苦しく
おなかが痛い

ビタミンB1は、ごはんやパン、いもなどをエネルギーに変えるために必要です。気温が高いとたくさん消費され、不足すると体が疲れやすくなります。ビタミンB1は体の中にとめておくことができないので、毎日の食事ととりましょう。

朝会で倒れたり
具合が悪くなる

こんな人は、生活リズムを整えて3食しっかり食べるだけでなく、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。

その2

朝食をしっかり食べよう

夏バテ危険信号！
こんなときには…？

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気も出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいます。今回は、「朝食」について振り返ってみましょう。

このような内容の食事をしましょう！

主食 主菜 副菜

汁物

OK!

主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事ですよ！

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は	朝はパン(菓子パン)だけという人は	朝はおにぎりだけという人は
まずはヨーグルトや野菜ジュースから始めましょう！	サラダや野菜の入ったスープ、果物入りのヨーグルトをプラス！	みそ汁を具たくさんに！インスタントにもネギやわかめなど簡単な具をプラス