



給食だより



令和5年9月
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、学校での生活が再開しました。夏休みは普段とは違う生活や体験をして、色々な思い
がっこう せいかつ さいかい
で出ができたと思います。「早寝、早起き、朝ごはん」を見直して、学校モードに戻りましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

あさ し かん
朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ご
はんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはん
をぬくと、べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できなかつたり、たいちょう ふりょう お
こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと
と食べると、からだ めざ のう ほんら かつぱつ
体が目覚めて脳の働きが活発になります。
バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



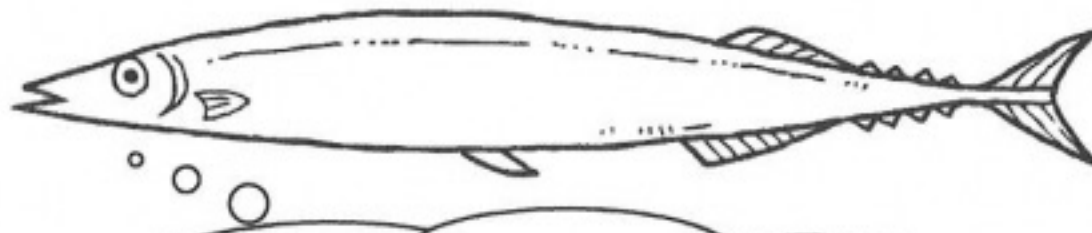
早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食
事をすることも活動をすることも十分にできません。
よる がた せい かつ しゅうかん
夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休
みに夜ふかしや、あさ ね ぼう しゅうかん
朝寝坊の習慣がついてしまった人は、
はや お 早起き、あさ
早く起きて朝ごはんをしっかりと、よる はや ね すい
夜は早く寝て睡
眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



秋の味覚

さんまを食べよう



あぶらがのっておいしいよ！

さんまは、秋にとれる代表的な青魚です。形が刀に
似ていることから漢字で「秋刀魚」と書きます。秋に
なると、あぶらがたくさん含まれたさんまが水揚げさ
れるようになります。このさんまに含まれるあぶらは、
のう ほんら
脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や、
けつえき けんこう たも
血液を健康に保つEPA（エイコサペンタエン酸）が多
く含まれています。その他にも良質なたんぱく質や、
ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンDなどが豊富に含
まれています。