



9月給食だより

平成29年度
高岡市立太田小学校

夏休みはどのように過ごしましたか？長い休みが明けると、子供たちの生活リズムの乱れが多く見られます。残暑が厳しいこの時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化のために体調を崩しやすい時期でもあります。9月はまずきちんとした生活リズムを取り戻すよう、「早寝早起き朝ごはん」を実践させましょう。



生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

「まごは(わ)やさしい」食事をしましょう

9月18日(月)は敬老の日です。日本は世界有数の長寿国であり、その長寿の秘訣が和食文化です。ユネスコ無形文化遺産に登録されたことで海外からも注目され、和食のよさが見直されています。和食に多く使用される食品の頭文字をつなげると、「まごは(わ)やさしい」になります。



ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
豆類、豆製品	ごま等 種実類	わかめ等 海藻類	野菜類	魚類	椎茸等 きのこ類	いも類

「まごは(わ)やさしい」は、生活習慣病の予防に役立ったり、骨を丈夫にしたりするなど、健康によい食品ばかりです。給食では毎日のように使用されていますが、6月に市内半数の小学校で4年生対象に行った食生活調査の結果においても、家庭ではあまり摂取していないことがわかっています。1日ですべて揃えることは難しいので、1週間単位でお子さんと「まごチェック」をしてみてもいいでしょうか。