



暑さが和らぎ、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

～今年度最後の下中玉ねぎ～

4月末から毎日、給食で使用していた下中玉ねぎですが、9月の1週目までで終了となりました。今年度は、下中玉ねぎを今まで以上にアピールしていたため、覚えてくれた児童も多かったようです。夏休み明け、給食が再開してから、下中玉ねぎが食べられるのは、今週までと教室をまわりながら伝えました。玉ねぎを探しながら味わって食べてくれたようです。

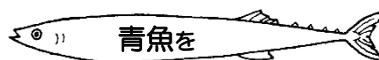
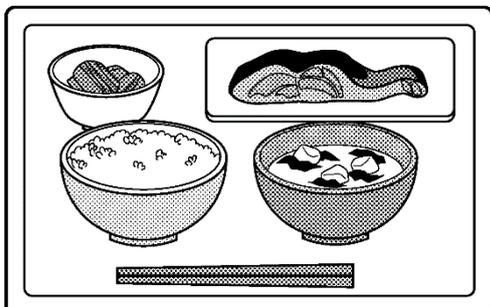


～小田原のサバ～

9月12日の献立は、さばの竜田揚げでした。この日に使用したサバは、小田原のサバです。ごまサバという種類のサバだったので、マサバとごまサバの写真を見せ、どちらだと思いかクイズを出しました。ごまサバという名前は、ごまのような模様がついていることが由来なのですが、模様について知っている魚に詳しい児童もいました。



正しく配ぜんしよう！



食べましょう！

青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。また、脂にはI PAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。

生活リズム

～朝食のとり方を見直そう～

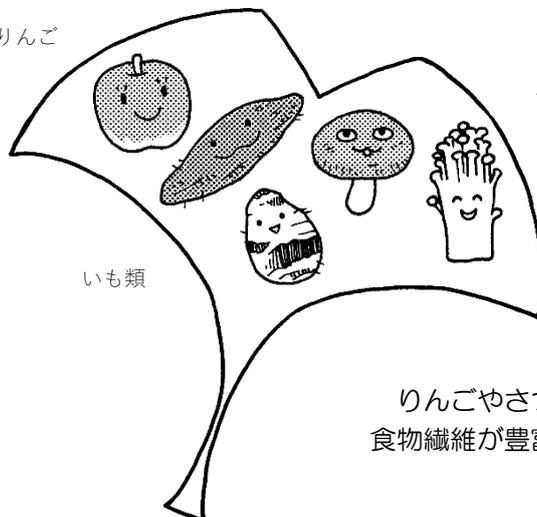
みなさんは朝食をきちんと食べていますか？朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝食の必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。



食物繊維が豊富な

秋の味覚

りんご



きのこ類

いも類

りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。