

いただきます



給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和8年9月

おたよりや献立表はHPでも
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れている人もいる
かもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれ主な働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよく食べることが大切です。



今月の
食育コラム

sweet potato

さつまいも

さつまいもはじゃがいもと同じく英語で potato と呼ばれていましたが、甘いものであるさつまいもを区別するため sweet potato と呼ぶようになりました。

さつまいもには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。特に、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会

ごはんくんの 悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。

