

令和元年（2019年）7月25日

光陽小学校

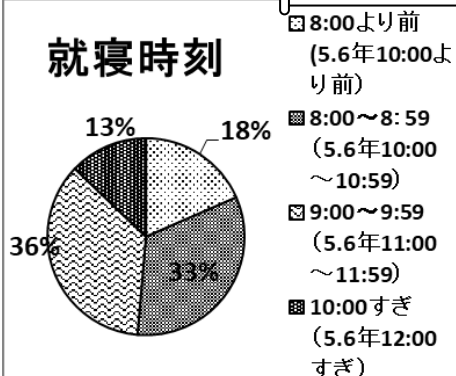
新琴似緑小学校

～夏休みを元気にすごすために～

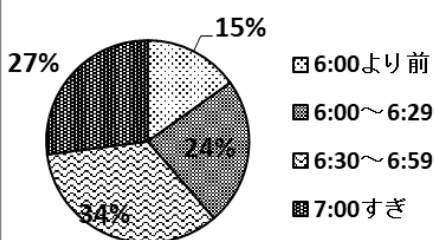
夏は、暑さや強い陽射しなどの環境のストレスで体調が乱れがちです。それに、拍車をかけるのが自律神経の不調です。暑さなどで食欲がなくなったり、食事時間がバラバラだったり、ゲームなどに夢中になったり、睡眠が十分にとれなかったり、不規則な生活が続いたりすると自律神経がバランスを失い、疲れやすくなったり、やる気がなくなったりなど様々な心身の不調を引き起こします。夏休みを元気にすごすためには、三食バランスの良い食事を取り、睡眠・休養を十分にとることが大切です。食欲がない時でも、栄養価の高いものを少しずつ食べて気力・体力を回復しましょう。

新琴似緑小 健康と食生活についてのアンケート調査から

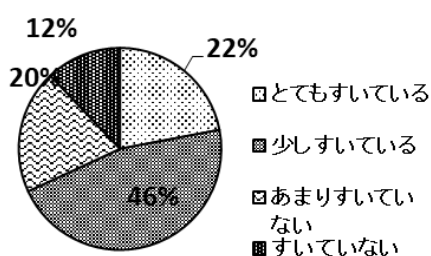
就寝時刻



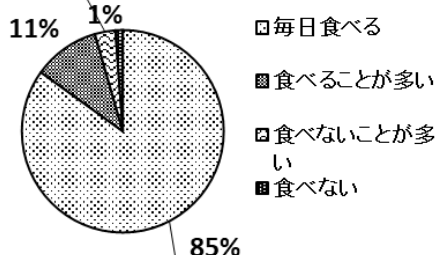
起床時刻



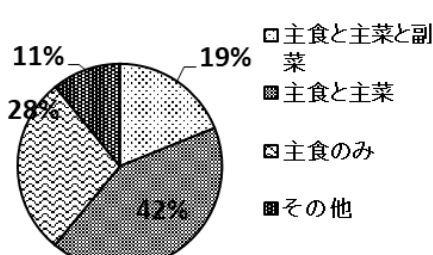
起床時の空腹感



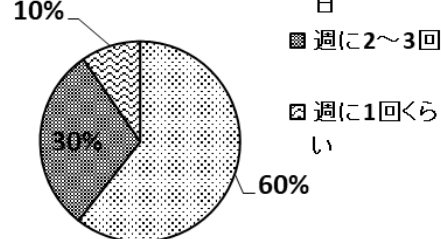
朝食摂取



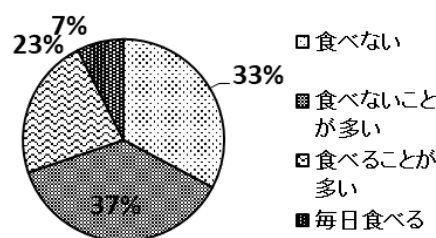
朝食の内容



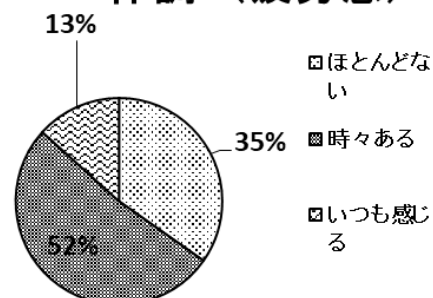
排便の有無



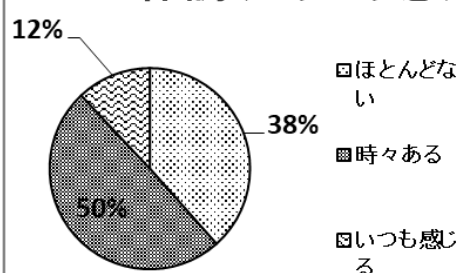
間食の有無



体調（疲労感）



体調（イライラ感）



全校児童を対象に健康と食生活についてアンケート調査を行いました。就寝時刻が9:00（5.6年は11:00）を過ぎている児童が半数の49%いました。その内、10:00（5.6年生は12:00）を過ぎている児童が13%です。起床時刻が7:00を過ぎている児童が27%、起床時おなかがすいていないと答えた児童が32%でした。朝食を毎日食べている児童は85%ですが、食べないと答えた児童が1%いました。食べていると答えている児童の中で朝食の内容を聞くと、主食のみと答えた児童が28%でした。ほとんど毎日排便がある児童は60%ですが、週1回くらいと答えた児童が10%いました。夕食から寝るまでの間に間食をする児童が30%でした。疲労を感じている児童が65%、イライラすることがあると答えた児童が62%でした。

夏休みは、ふだんより就寝時刻が遅くなったり、起床時刻が遅くなったりと不規則な生活になりがちです。

夏休みを楽しく過ごし、元気に2学期を迎えるためにも三食しっかり食事を取り、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

～夏休み中も早寝！早起き！朝ごはん！～

月	火	水	木	金
※毎月発行の「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳（200ml）は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材を記載） ※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ◎必ず清潔な身支度（エプロン・三角巾・マスク）を持たせてください。必要に応じておしぼりを持たせてください。☆必ず記名をお願いします。 ◎身支度がないと盛り付けや配り係などはできません。				
8がつ よてい こんだて 20日始業式から 給食があります 	20（ごはん） 豚ミックス丼 みそ汁 くだもの	21（めん） ゆであげ シーフード トマトソース 青のりポテト	22（ごはん） たきこみいなり みそ汁 鮭の竜田揚げ	23（ごはん） 野菜カレー たたききゅうり
	牛乳★白飯/豚肉・酒・醤油・生姜・小麦粉・でん粉・揚げ油/厚揚げ・小麦粉・でん粉・揚げ油/人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・白ごま★豆腐・小松菜・えのきたけ・みそ★（予定 冷凍みかん）	牛乳★スパゲティ（乾麺）・オリーブ油・油・パセリ/バラベコン・えび・いか・白ワイン・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ/小麦粉・カレー粉/ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース（りんご）・醤油・食塩・胡椒・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ★じゃがいも・揚げ油/青のり・食塩	牛乳★胚芽精米・大麦・上白糖・酢・食塩/油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・醤油・きび砂糖・酒・みりん・白ごま/のり★高野豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ★鮭・醤油・酒・生姜・白ごま・でん粉・小麦粉・揚げ油	牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉/カレールウ（小麦）・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・シナモン・鶏がらスープ★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま
26（パン） ロールパン コーン クリームスープ たらフライ あさりのサラダ	27（ごはん） ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの ピリカラ揚げ 磯あえ	28（めん） 冷やしラーメン きなこポテト くだもの	29（ごはん） ラム肉のピラフ かぼちゃコロッケ フルーツサワー	30（ごはん） ごはん スンドゥブ 春巻 おひたし
牛乳★パン（卵）★ホールコーン・クリームコーン・バラベコン・玉ねぎ・人参・パセリ/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★たらフライ（冷凍食品 たら・小麦）・揚げ油★あさり・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん/きゅうり・キャベツ・人参/醤油・酢・油・きび砂糖・辛子・ごま油・白ごま	牛乳★白飯★豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・胡椒・酒・みりん・でん粉★カラフトししゃも（子持ち）・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・豆板醤★小松菜・もやし・切りのり・醤油	牛乳★ソフトラーメン/ロールスハム（卵）・もやし・きゅうり・ホールコーン・人参・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・酢・辛子・白ごま★じゃがいも・揚げ油/きなこ・きび砂糖・食塩★（予定 すいか）	牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・カレー粉/羊肉・カレー粉・にんにく・白ワイン・食塩・胡椒・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・油・食塩・カレー粉★かぼちゃコロッケ（冷凍食品 乳・小麦）・揚げ油★みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・夏みかん缶詰・ヨーグルト・上白糖	牛乳★白飯★豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・食塩・酒・みそ・ごま油・あさり・酒・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら★ひじき入り春巻（冷凍食品 小麦・オイスターソース）・揚げ油★小松菜・もやし・糸かつお・醤油

☆野菜を食べるといいことがたくさん！

- ビタミンは皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めてくれます。
- ミネラルは体の組織を作ったり機能を調節したりする働きがあります。
- 食物繊維は便通や腸内環境を整えてくれます。
- 野菜の水分は体内の水分不足を補ってくれます。

☆「旬の野菜」を食べましょう！

野菜には、体に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。特に、旬の野菜は栄養価が高く、味もよく、値段も安いです。

夏野菜には、体を冷やしてくれるものや水分が多いものなど、夏に必要な栄養が含まれています。

夏休み中も
おいしい
旬の野菜を
味わって
食べましょう！



8月31日は831の日

今年は土曜日です。おうちで野菜たっぷりメニューを食べましょう！

8月は野菜摂取強化月間！