

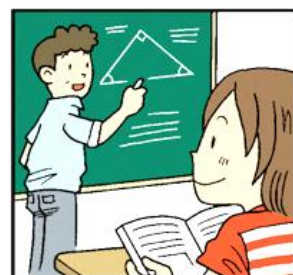
給食だより 9月号

那覇市立
真和志小学校

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなります。
早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、
規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

早起き 早寝 朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き 早寝をして朝ごはんを食べていますか？
栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも
大きな影響があります。
もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるよ
うに早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



《朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう》

脳のスイッチ



朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、**脳が働くスイッチ**が入ります。

体のスイッチ



朝ごはんを食べると、体温が上がり、**体を動かすスイッチ**が入ります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動きだし、うんちを出すための**おなかのスイッチ**が入ります。

次世代の健康づくり副読本『くわっち～さびら』p50～より



野菜の摂取量と栄養

昔の沖縄の人は、栄養満点の野菜やいもをたくさん食べてきたおかげで、健康で長生きしていました。
しかし、現在の沖縄は、男女ともに野菜の摂取量が低く、1位の長野県の野菜の摂取量と比べて100グラム近く少ないのが課題です。
野菜には、体の調子を整えるいろいろな働きがあります。
たくさん食べて健康で長生きできるからだを目指しましょう！

《一日にとりたい野菜といも類の摂取量》

色とりどりの野菜チャンプルーにしてもいいね！



+



+



たとえば、じゃがいも50gにさつまいも50g



給食1回の野菜使用量は、
平均約**100g**
のこりは、お家で食べましょう！

色のこい野菜

100g/日

色のうすい野菜

200g/日

いも類

100g/日

= 400g

敬老の日

楽しい会食を！

今月は敬老の日があります。

おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話を楽しく食事を楽しみましょう。
今年の敬老の日は、9月17日（月）です。

