



# 給食だより

川本南小学校  
H24. 9

二学期が始まりました。運動会の練習で体力的にも厳しい日々が続きます。

朝ごはんをしっかり食べて登校し、給食も残さず食べて1日元気に生活してもらいと思います。ご家庭においても、子どもたちに食生活の面での支援をよろしくお願いいたします。

## 朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんを食べないと、「動きたいのに体が動かない」「頭ではわかっていのにできない」など困った状態になってしまいます。「ごはん」「パン」を中心に、卵や納豆、野菜など、バランスよくしっかり食べましょう。

## エネルギー源の補給

〈炭水化物・脂肪〉

運動するときエネルギー源として使われるのが炭水化物(ごはん・パン・めん・いも類)です。炭水化物の多い食品を食べましょう。だからといって食べすぎには注意!!

## 水分補給

栄養素ではなくても、体にとってなくてはならないものです。

熱中症にならないために、運動するときは十分な水分の補給を心がけましょう。



## 持久力のパワーアップ!

鉄分が不足すると、血液に含まれているヘモグロビンが少なくなり貧血になってしまい、運動能力が低下しスタミナ不足になってしまいます。

鉄分をしっかりとりましょう。

## 筋力のパワーアップ!

筋肉のもとたんぱく質です。その中でも、肉や魚・豆腐などの大豆製品をしっかりとみましょう。



## 秋でも油断大敵!

## 食中毒!

最近是一年中最[食中毒]が発生しています。自分の家は大丈夫!...と思いませんか? 給食室では一年を通して、子供たちに安心・安全な給食を提供するために衛生に特に注意しながら給食を作っています。家庭でも十分気を付けて食事作りをお願いします。



基本は手洗い  
指の間、  
つめのまわり



食中毒の三原則  
菌をつけない・ふやさない・やっつける



まな板を清潔に! 料理したものは早く食べる!

## ★防災の日について★

1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災は、死者・行方不明者14万人以上、倒壊建物25万戸、焼失建物44万戸と大変な被害でした。

そこで、この災害を教訓に国民一人ひとりが台風・津波・地震等自然災害について認識を深め、災害に対する備えを充実するため、伊勢湾台風が襲来した翌年の昭和35年に、認められ、始まりました。

●川本南小では...

牛乳・コッペパン・ちくわの石垣揚げ、バナナが9月4日に防災の日献立となっています。



川本南小学校ホームページにて、トップページから、給食の紹介に進んでいくと今日の給食の写真と、それにちなんだレシピが紹介されています。

給食では旬のものを使っていますので、ぜひご家庭の献立の参考にさせていただけますと幸いです。簡単な料理もありますので、親子で作ってみてはいかがでしょうか?

