

給食だより

（毎月19日は食育の日）

★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

8・9月号

福井市

鶺小 学校

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？朝から元気に1日を始められるように、規則正しい生活をし、生活リズムを整えていきましょう。

◆生活リズムを整えよう

朝起きてから寝るまでの間の、ほぼ決まった生活の仕方を「生活リズム」といいます。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、生活リズムを整えましょう。

早寝

寝る前にテレビを見たり、ゲームをしたりするのはやめ、早めに寝ましょう。

早起き

早起きして太陽の光をしっかり浴びましょう。

朝ごはん

朝ごはんをしっかりと食べて、ねむっていた脳や体を目覚めさせましょう。

◆朝ごはんを「ステップアップ」させよう

朝ごはんをしっかりと食べるのが難しければ、今の朝ごはんに1品プラスして行って、少しずつ朝ごはんをレベルアップしていきましょう。

【ステップ①】 朝ごはんを食べていない人は…

おにぎり1個 バナナ1本 ヨーグルト1個

【ステップ②】

ごはんやパンなどの主食に、汁物やおかずをプラスしましょう。

【ステップ③】

主食、主菜、副菜がそろうようにおかずをプラスしていきましょう。

◆『共食』の大切さ

おうちのかたへ



休日など家族がそろう日には、みんなでいっしょに、食事の時間を楽しく過ごしましょう。

同じ空間にいただけでなく、そばに座り、同じ視線で、同じ食事をとりながら、お話をすると

お子様の表情や態度の変化から、不安や悩みにも気づくことができます。共食の時間を大切にしましょう。

【参考：食育情報サイト「ごはんだもん！げんきだもん！」<https://gohagen.jp/>】

👁️ 今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。 ※献立予定表と合わせてご確認ください。

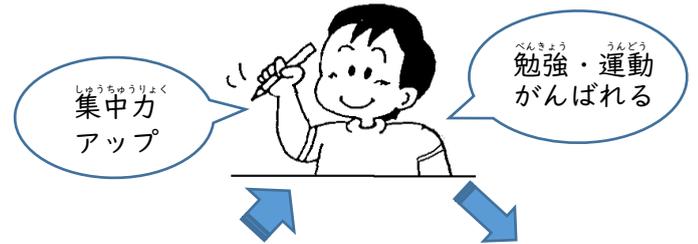
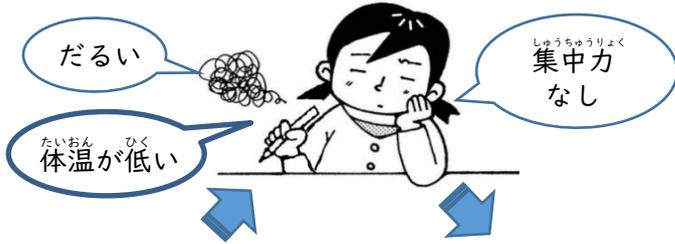
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ほうれんそう	福井市	だいこん	北海道	えのきたけ	長野県	ピーマン	高知県
きゅうり	福井市	たまねぎ	北海道	ぶなしめじ	長野県	かぼちゃ	長崎県
こまつな	福井市	にんじん	北海道	もやし	岐阜県	切干し大根	宮崎県
トマト	福井市・岐阜県	ごぼう	青森県	セロリ	静岡県	パプリカ(赤)	韓国
さつまいも	福井県	にんにく	青森県	チンゲンサイ	静岡県	パプリカ(黄)	韓国
ねぎ	福井県	キャベツ	長野県	みつば	愛知県		
なす	福井県	パセリ	長野県	しょうが	高知県		
じゃがいも	北海道	はくさい	長野県	にら	高知県		

規則正しい生活を送ろう

「勉強や運動がしっかりがんばれない」と感じている人はいませんか。
その原因は「生活リズム」が乱れているからかもしれません。

元気がでない

元気いっぱい



朝ごはんは「なし」または「ちょっぴり」

夜おそくに何か食べる
・ねるのがおそい

朝ごはんはもりもり食べる

一日がんばったので早くねおたくなる



起きるのがおそい



早起き

※ 生活リズムのよい人は一日の勉強や運動がしっかりできます。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ 朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことをすべてえらんで○を付けましょう。

① 早くねる



② 早く起きる



③ ねる前は
おかしを食べない



④ 早食いをする



⑤ すきな物だけ
食べる



生活リズムを整えて
朝ごはんをしっかり
食べよう。

