

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眠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。

<p><b>【ステップ①】</b> 朝ごはんを食べていない人は… 食べやすいものから始めましょう。</p>  <p>おにぎり      バナナ      ヨーグルト</p>	<p><b>【ステップ②】</b> ごはんやパンだけを食べている人は… 汁物やおかずをプラスしましょう。</p> 
<p><b>【ステップ③】</b></p>  <p>主食、主菜、副菜をそろえて バランスよく食べましょう。</p>	

### ◆『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、同じ目線で、同じ食事をとりながら、同じ話をする

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		

【6月の応用クイズのこたえ】

6月 846食チャレ

**こたえ** 「かむ」回数<sup>かいすう</sup>をふやすための食べ方<sup>たべかた</sup>で  
正しいものに○、間違<sup>まちが</sup>っているものに×を  
つけましょう。



- 口いっぱい<sup>くちいっぱい</sup>に  
食べ物<sup>たべもの</sup>を入れて  
食べる
- 飲み物<sup>のみもの</sup>をこくこく  
飲みながら<sup>のみながら</sup>食べる
- 時間<sup>じかん</sup>をかけて  
味わって<sup>あじわって</sup>食べる



【7月の846食チャレから復習クイズ】

※復習クイズのこたえはお子さんにお聞きください。

7月 846食チャレ

**クイズ** よいマナーでたべている人は何番<sup>なんばん</sup>？



応用クイズにチャレンジ♪

※こたえは翌月の  
給食だよりで  
お知らせします。

7月 846食チャレ

**クイズ** 食事<sup>しょくじ</sup>中のマナーで、正しいものに○、  
間違<sup>まちが</sup>っているものに×をつけましょう。



食器<sup>しょくき</sup>を持つ



食事<sup>しょくじ</sup>の前に  
「こんにちは」



早く<sup>はや</sup>食べるために  
となりの人と競争<sup>きょうそう</sup>する



食べている途中<sup>とちゅう</sup>に  
ふらふら立ち歩く

