

# 給食だより

令和 3年 9月 1日  
松戸市立旭町小学校

夏休みもあっという間に過ぎ、2学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を取り戻しましょう。

## 夏休みが終わると、こんな人が多いようです

<b>夏バテチェック!</b> 夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？	朝、なかなか起きられない 	朝ごはんを食べないことが多い 	頭がぼんやりして、やる気が出ない 
	おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない 	何をしてもめんどくさい 	夜はつい遅くまで起きている 

### 夏バテを解消するには・・・ しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

#### 〇ごはんをおいしく食べるには？

- ①寝る前にお菓子やアイスやジュースなどを飲んだり食べたりしないようにする。
- ②翌日の学校の準備は前日に済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。
- ③早起きの習慣をつけて毎日決まった時間に食べる。夜更かしをしない。

朝目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができます。

## ★旬の食べ物を紹介します♪

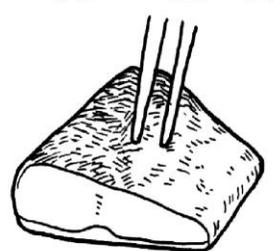
秋刀魚は秋を代表する魚です。秋においしく、細長い刀のような形をしていることから「秋刀魚」の漢字があてられたそうです。

秋には脂がのっておいしくなります。体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれているので丈夫な体作りに役立ちます。脳内細胞を活性化させるDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAなどの脂が多く含まれています。内臓部分は苦いですが、ビタミン類やカルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。

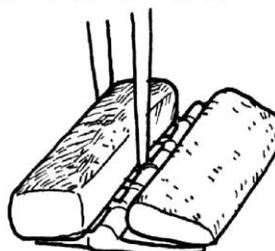
骨付きの魚も上手に食べられるよう、ご家庭でも練習してみてくださいはいかがでしょうか。



### 骨付きの魚、上手に食べられますか？



はしで骨の上を押さえて切り目を入れる。



押さえたところから身をはずして食べる。



骨が身についていることがあるので注意！  
骨だけ残して、きれいに食べる。

## 新米の季節になりました

田んぼでは稲が黄金色に実り、穂が垂れると稲刈りの時期になります。日本の主食である米は、全国各地で栽培されています。千葉県で栽培されているお米の品種は、主に

「コシヒカリ」「ふさおとめ」「ふさこがね」です。

給食の米は、千葉県産のふさこがねを使用しています。1週間ごとに精米したてのお米を、松戸市内の米屋から仕入れていきます。

