

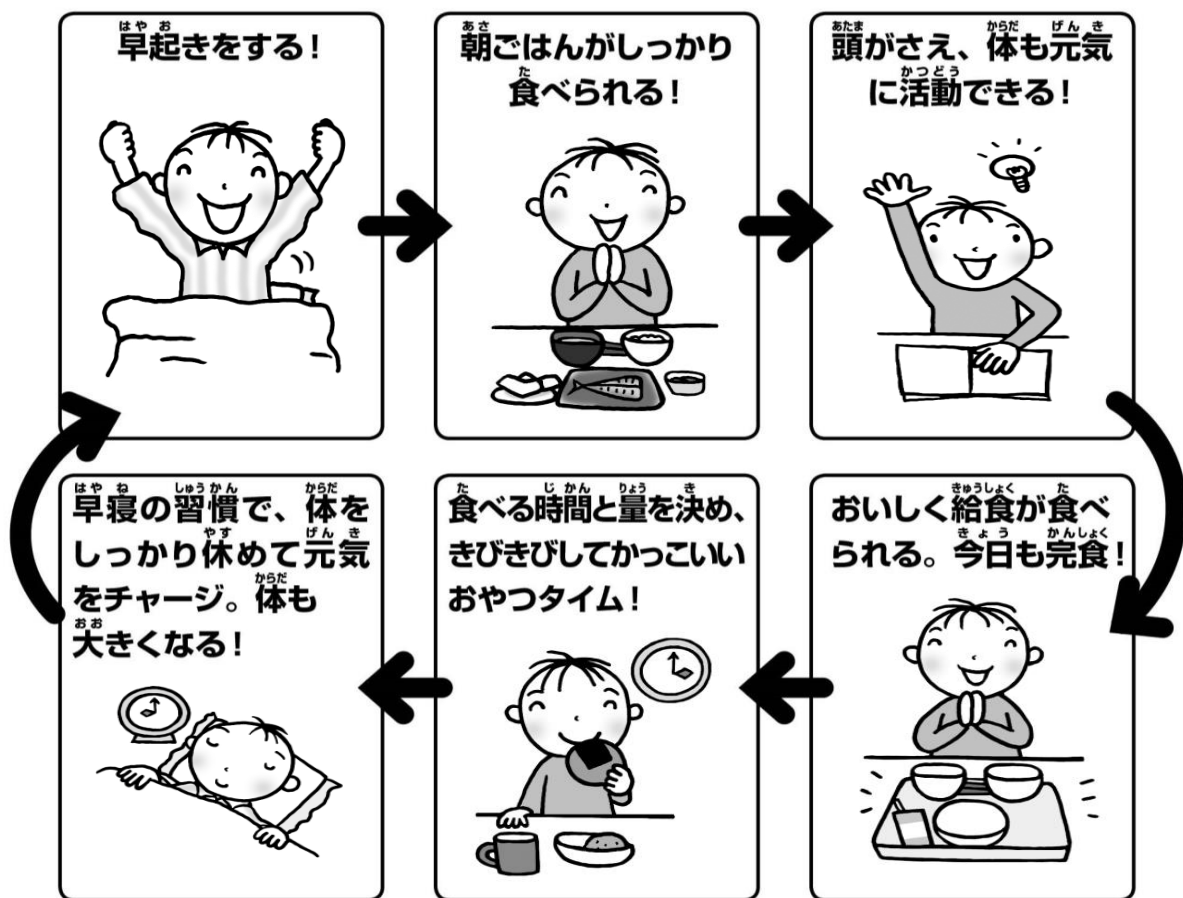
① 給食だより 9月号

令和4年9月号
松戸市立寒風台小学校

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲が高まる季節ですが、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにしましょう。

朝ごはんって、ハッピーサイクル!

長い夏休みの間に、生活リズムを崩していませんか？ 新学期も元気にスタートを切りたいですね。よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることから始めてみましょう。



給食が始まりました！ 夏休み中、好きなものばかり食べていませんか？

苦手な食べ物にチャレンジ！

○無理に好きにならなくてもいいけど、味を知るとはとても大切！

子どもの時期にいろいろな味を知るとは、とても大切なことです。経験する機会が少ないと、大人になったときに食べ物の好みの幅が狭くなり、栄養のバランスの乱れや生活習慣病のリスクを高めることにつながります。

○好きかどうかはすぐに決めない。何度も食べてみよう！

食べ物のよさも何度も口にしてみることでわかってきます。苦手だからといってまったく食べないのではなく、調理や食べ合わせの工夫もしながら、少しでも食べてみようという前向きな気持ちを持ちましょう。



○家族そろって、ゆっくり食べよう！

周りの大人がおいしく、楽しく食べることで、同じ食卓を囲む子どもは食べ物や食事に興味や関心を持ちます。またゆっくりよくかんで食べると味の奥行きや広がりを味わうことができ、会話もはずんでとても豊かで幸せな気持ちになれます。

○食べ物の命、人の思いをいただく意味を考えてみましょう！

私たちが食べている食べ物は、すべて生き物です。また、生産者の人や料理を作ってくれた人など、さまざまな人の手を経て、食卓に届きます。食べるときには、そうしたことへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今月の旬な食べものは「さば」です

さばは、他の魚に比べ、歯がとても小さいことから「小歯（さば）」と名づけられたと言われています。さばは、秋に脂がのってとてもおいしくなります。この脂は、血液をサラサラにし、動脈硬化など生活習慣病の予防や、脳の働きを高める効果があります。旬の食べ物で健康をいただきましょう。



血液をサラサラにするあぶらだけでなく、血や筋肉など体をつくってくれる「たんぱく質」も、たくさんあるよ。