

給食だより

令和7年・9月号 志木市立志木第二小学校



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の暑さで調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか。まだまだ暑い日が続きます。元気に学校生活を送るためにも早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

生活リズムをととのえよう



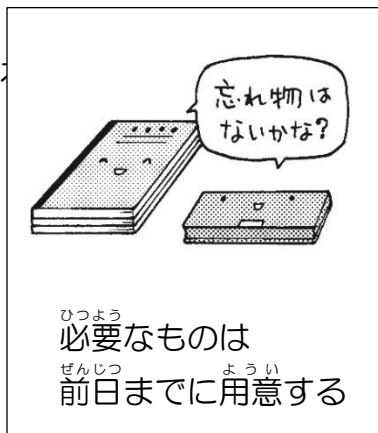
習慣づけよう

早寝・早起き・朝ごはん

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。生活リズムが崩れている人は早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。



習慣づけるためにできること



9月15日(月)は『敬老の日』です。みなさんは『まごはやさしい』という言葉を知っていますか?和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスの良い食事に近づけます。健康とは、年をとって意識するのではなく、若いうちからの食生活の積み重ねが大切です。いつまでも健康でいられるように、『まごはやさしい』の食材を取り入れた食事を心がけましょう。

まごはやさしい

まめ



良質なたんぱく質が含まれます。
カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富。
納豆にはビタミンKも。

やさい



様々なビタミンやミネラルが含まれます。
緑黄色野菜にはビタミンKが豊富。
小松菜やモロヘイヤなどの青菜には比較的カルシウムも多く含まれます。

ごま



ミネラルやビタミンEが豊富。
天然のサプリメントとも呼ばれます。
お浸しやスープ、サラダ等ふりかけるだけで簡単に摂取できます。

さかな



良質なたんぱく質が豊富。
特に小魚など骨まで食べられる魚からは、カルシウムなどのミネラルも摂取できます。
いかやたこにはタウリンが豊富です。

は(わ)かめ 海藻類



ミネラルやビタミンKが豊富。
酢の物やお味噌汁などが手軽に取り入れられます。
※味付けのりは塩分があるので食べ過ぎには注意しましょう。

しいたけ きのこ類



ビタミンDが豊富。
特にきくらげや干しいたけなど天日干ししてあるものは、太陽の力で、さらにビタミンDアップ!

いも



食物繊維が整腸作用を助けます。
また、いも類に含まれるビタミンCは、野菜と比べ、加熱によって壊れにくいのが特徴です。



