



# 給食たより

町田市立南大谷小学校

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏ばて解消のために、 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もっています。

### 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちにすませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



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。



※早寝早起きをして、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るようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べ過ぎなどによる、太りすぎにもつながりやすい。



#### ★ 6・7月(6/21~7/18)の使用食材 ~産地~

生姜(高知)にんにく(青森)人参(青森・千葉)だいこん(青森・町田)ねぎ(茨城)万能ねぎ(福岡)にら(栃木)じゃがいも(茨城・町田・千葉・長崎)ごぼう(群馬)玉ねぎ(千葉・町田・兵庫)トマト(青森・岩手・町田・愛知)きゅうり(秋田・群馬)オクラ(沖縄)セロリ(長野)ピーマン(岩手・町田)かぼちゃ(神奈川)赤パプリカ(茨城)黄パプリカ(茨城)ズッキーニ(長野)にがうり(宮崎)なす(埼玉)さやいんげん(福島・千葉)かぶ(青森・埼玉)ごぼう(青森・群馬)キャベツ(町田・長野)小松菜(埼玉・神奈川・千葉)レタス(長野)白菜(長野)もやし(栃木)とうもろこし(町田)グリーンピース(ハンガリー)ホールコーン(北海道)えのき(長野)しめじ(新潟・長野)たくあん(町田)白菜キムチ(町田)甘夏(熊本)小玉すいか(新潟)美生柑(愛媛)さくらんぼ(山形)冷凍みかん(愛媛)メロン(千葉)すいか(神奈川)河内晩柑(愛媛)豚肉(群馬・神奈川・鹿児島)鶏肉(青森・岩手)いわし(長崎)ししゃも(ノルウェー)ちりめんじゃこ(瀬戸内)しらす(茨城)たこ(モロッコ)さば(欧州)ホキ(ニュージーランド)すけとうだら(アメリカ・ロシア)精白米(埼玉)牛乳(北海道・岩手・千葉・栃木・神奈川・岡山)