

きゅうしょくだより

大阪市立晴明丘小学校

令和元年 10月



しっかり食べて、 元気に体を動かそう！

秋は運動会や遠足など体を動かす機会が多くあります。まだまだ暑い日が続きますが、元気に毎日すごすためにはまず、食事をきちんととることが大切です。しっかり食べて運動をし、じょうぶな体をつくりましょう！

☆バランスよく食べましょう☆



しっかり運動できる体をつくるためには・・・

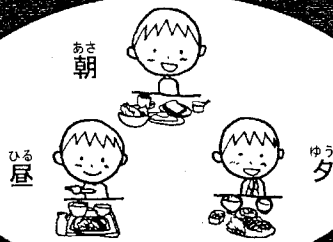
あか・き・みどりの食べものがそろった食事を
朝・昼・夕、一日3回きちんととることが大切です。

エネルギーのもとになる食べもの(き)



体を動かす
エネルギーになるよ！

体をつくる食べもの(あか)



体のちょうしをととのえる食べもの(みどり)

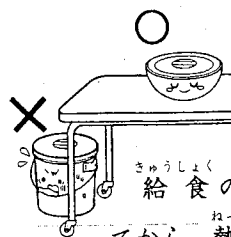


かぜなどの病氣から
体をまもるよ！

きゅうしょく☆メモ

食缶・食器はどこに置くの？

食缶や食器かごなどを床に置いていませんか。床はみなさんがくつでふんでいるところで、清潔ではありません。
給食の食缶、食器などの器具は、毎日、きれいに洗ってから、熱湯や熱風などで消毒し、とても清潔にしています。給食室から運んでいる途中や待っているときも床に置かないようにしましょう。教室についたら、必ず配膳台の上に置くようにしましょう。



☆よく体を動かしましょう☆



よく運動することで、きん肉やほねがきたえられます。また、日光にあたるとほねが作られやすくなります。
毎日、なるべく外で体を動かすようにしましょう。



☆水分をとりましょう☆

運動して汗をかくと、体からたくさんの水分が失われます。
運動する時や汗をかいた時などは、お茶や水などでしっかりと水分をとりましょう。



すずしくなっても
水分はしっかりとってね！

	パン ごはん	こんだて	あか からだをつくるものになる	き エネルギーのもとになる	みどり からだのちようしをとのえる		パン ごはん	こんだて	あか からだをつくるものになる	き エネルギーのもとになる	みどり からだのちようしをとのえる
1 (火)		ハヤシライス【こめこ】 キャベツのひじきドレッシング さくらんぼ(かんづめ)				17 (木)		タンタンめん れんこんのオイスターソースやき みかん			
2 (水)		はくさいのクリームに あつあげのごまじょうゆかけ ぶたにくとさんだまのオイスターソースいため				18 (金)		ピリからどんぶり ちゅうかスープ ソフトくろまめ			
3 (木)		さんまのさんしょうやき すましじる こうやどうふのもの				21 (月)		ぶたにくのねぎじょうゆやき ふきよせに ツナだいずそぼろ			
4 (金)		ぎゅうにくのきんぴらちらし みそしる キャベツのあかじそあえ				23 (水)		ぶたにくといかのちゅうかに やきさつまいものあまみつけ もやしとピーマンのいためもの			
7 (月)		スープに きゅうりとコーンのサラダ				24 (木)		ポークカレーライス【こめこ】 キャベツのサラダ【ノンエッグドレッシング】 みかん			
8 (火)		わふうおろしハンバーグ みそしる かぼちゃのいとこに				25 (金)		なすのミートグラタン けいにくとやさいのスープ はくとう(かんづめ)			
9 (水)		コーンクリームシチュー【こめこ】 はくさいのピクルス りんご				28 (月)		ぶたにくとやさいのケチャップソテー スープ スイートポテト			
10 (木)		タコライス もずくとしろねぎのスープ キャベツときゅうりのサラダ				29 (火)		けいにくのごまだれやき ソーキじる もやしのしょうがじょうゆあえ			
11 (金)		けいにくのたつたあげ あつあげとやさいのもの おかかなっぱ				30 (水)		ぎゅうにくのカレーふうみやき トマトのスーパゲッティ きゅうりのピクルス			
15 (火)		まぐろのオーロラに ベーコンとじゃがいものスープ キャベツのゆずドレッシング				31 (木)		みそカツ じゃがいもとやさいのもの やきのり			
16 (水)		おこのみやき ぶたじる きゅうりのあまずあえ									

・よていですので、かわることもあります。