

# えいようだより



# 9月

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和 3年 9月 1日

## たいせつ あさ 大切ですよ朝ごはん!

いちにち あさ た げんき がっこうせいいかつ 一日のスタートは朝ごはんから。みなさんは朝ごはんを食べていますか。元気よく学校生活 が送れるように、朝ごはんを食べて登校しましょう。そして、もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

からだ めざ 体を自覚めさせる！



のう げん 脳のエネルギー源となり、  
午前中の学習に集中できる！



しょくじ 食事をすることで体が温まります。また、かむことで脳の活動を活発にします。体内に入った食べものを消化するために内臓も活動し始めます。

けんこうてき せいかつ 健康的な生活リズムをつくり、

はいべん すっきり排便ができる！



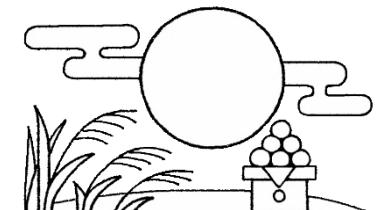
やす あいだ 休みの間にくずれた生活リズムをもどすカギも あさ 朝ごはんです。決まった時間に食べることが良い せいかつ 生活リズムをつくります。食べものがおなかの中 なか しげき を刺激して、すっきりと排便ができます。

## がつ 9月のこんだてより

つきみぎょうじ 月見の行事こんだて

がつにちきん 9月17日(金)

- ひとくち 一口がんもとさといものみそ煮
- ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん・牛乳



ことし じゅうごや がつ にちか ※今年の十五夜は9月21日(火)です

## しょくもつ ☆食物アレルギーサポートこんだて☆

しょくもつ じどう はいりよ とうじょう 食物アレルギーのある児童に配慮したこんだてが登場します。

○9月21日(火) キャベツとコーンのサラダ



【ノンエッグドレッシング】

たまご しよう 卵を使用していないマヨネーズ風味のドレッシングです。卵アレルギーの人も食べることができます。

がつ にち か ○9月21日(火) チキンカレーライス

がつ にち すい ○9月29日(水) 大豆入りキーマカレーライス



【米粉のカレールウのもと】

こむぎこ しよう 小麦粉を使用していないので、小麦アレルギーの人も食べることができます。



がつ にち もく ○9月30日(木) 豆乳マカロニグラタン

【マカロニ(米粉)】、【パン粉(米粉)】、豆乳  
じょうしんこ こめ げんざいりょう 上新粉は米が原材料です。小麦粉・牛乳を使用していないので、小麦・乳アレルギーの人も食べることができます。

