

えはうたより 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

大切ですよ朝ごはん!

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。元気よく学校生活を送れるように、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
体を目覚めさせる!



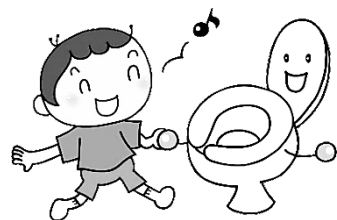
のう げん
脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる!



のう ね あいだ はたら
脳は寝ている間も働
いています。朝起きた
ときは脳のエネルギーが
少なくなっています。
朝ごはんを食べること
で、脳にエネルギーを
送ることができます。

しよくじ からだ あたた
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、
すっきり排便ができる!



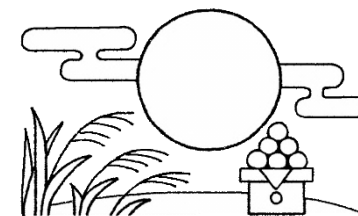
やす あいだ せいかつ
休みの間にくずれた生活リズムをもどすカギも
朝ごはんです。決まった時間に食べることが良い
生活リズムをつくります。食べものがおなかの中
を刺激して、すっきりと排便ができます。

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)

- 一口がんとさといものみそ煮
- 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

☆食物アレルギーサポートこんだて☆

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】

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。



○9月21日(火) チキンカレーライス

○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】

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。



○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

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。

