



9月 給食だより

令和5年9月 宇部市立万倉小学校

予定献立表、給食だよりは、万倉小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。



万倉小学校HP

まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習も始まります。バテないためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、給食では徐々に「秋の味覚」が登場します。実りの秋、旬の食べ物を楽しみましょう。



9月



献立紹介

9月8日(金)
沖縄献立

沖縄で食べられている炊き込みご飯です。ツナや昆布、野菜が入っています。



9月26日(火)
根菜と鶏肉のスープ

根菜とは、土の中で育つ野菜のことで、便秘の予防になる食物繊維を多く含みます。



9月29日(金)
十五夜献立

秋にはたくさんの農作物がとれることから、昔から十五夜には、お月様に農作物をお供えし、収穫のお祝いをする風習があります。農作物の生産に関わっている人たちに感謝をして食べましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>
<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>	



栄養バランスも意識しましょう

何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p> <p>バナナ オレンジ</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

