

給食だより

すききらいをしないで食べよう

規則正しい食事をしよう

☎ 956-3107

なつやす お がっきこうはん こども ようす なつやす せいかつ
夏休みが終わって1学期後半がスタートしました。子供たちの様子はどうか？まだまだ夏休みの生活リズム
がぬげきれていないお友達（ともだち）はいませんか？夏休みの疲れ（なつやす）が残（つか）っている人もいるかもしれませんね。充実（じゅうじつ）した学校生活（がっこうせいかつ）を
と もど せいかつ ととの じゅうよう はや ねむ はや お あさ た とうこう
取り戻（と）すためにも、生活リズムを整（ととの）えることは重要（じゅうよう）です。早く眠（ねむ）り、早く起（はや）き、しっかりと朝（あさ）ごはんを食（た）べて登校（とうこう）しま
しょう。

好ききらいがあるとダメですか？

○好き^すきらいがあるとどうなるの？

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が入っています。私たちが食べた食べ物はたくさんの栄養素となって
 チームを組み体の中で様々な働きをします。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、
 苦手なものも食べられるように少しずつ挑戦してみてください。また、これから大人になりいろいろな人と食事
 を楽しむ機会が出てきます。そのような場で好き嫌いが多く、その場を楽しめなくなります。偏食はQOLの低
 下に関連するといった研究結果も出ています。ぜひ、食事を楽しめる大人になれるように！



こども た だいじょうぶ
○子供が食べなくても大丈夫!

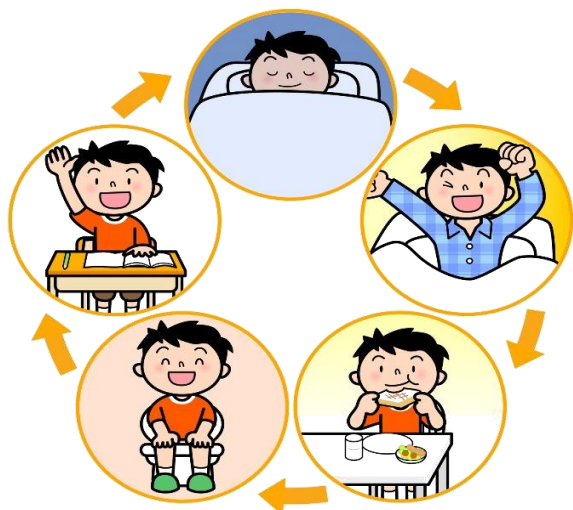
ある研究で、子供が嫌がって食べないものでも、8~15回食卓に出すことで、食べられるようになることがわかっています。食べてほしい食材を子どもが食べなかったとしても大丈夫!親がおいしそうにしながら楽しく食べていると、子どももやがて食べられるようになります。給食でも子どもたちの嫌い~の声に負けず、苦手な食材も積極的に取り入れていますよ。

○ぜひ子どもと一しょだいでところたに立ってみましょう。

忙しい毎日の中で、子どもと一緒に台所に立つことはハードルが高いですが、余裕がある休日などに料理と一緒に楽しんでみてはどうでしょう？全て手作りにこだわる必要はありません。ねぎをキッチンばさみで切ってみる。納豆や卵を混ぜてみる。お米を研いでみる。できることから始めてみてはいかがですか？料理のスキルを獲得する過程で、賢く食えること、作ることが身につく、将来の健康づくりに役立ちます。



あさ た せいかつ ととの
朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えよう



私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるには】

- ①朝^{あさ}起^おきたらカーテンを開^あけ、日光^{にっこう}を取り入^とれる。
- ②朝^{あさ}ごは^きんを決^じま^{かん}った時^た間^{かん}に食^たべる。
- ③日^に中^{ちゅう}はしっか^りり活^{かつ}動^{どう}する。
- ④寝^ねる2時^じ間^{かん}前^{まえ}ま^でに食^{しょく}事^じをすま^せ、就^{しゅう}寝^{しん}前^{まえ}のテレ^びやゲ^ーム^もは避^さける。



★^{こんげつ}今月のうちな一むん★

きゅうしょく つか けんさんひん しょうかい
 ～給食で使われる県産品を紹介します！！～※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



ぶたにく



もずく



ゴーヤー



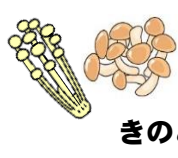
シブイ



とりにく



Abstract



きのこ



モーウイ

か で なちようない のうか つく や さい
嘉手納町内の農家さんが作った野菜

おくら



ウンチエー



なす



こまつな

