



食育だより

2024年9月
五島市立三井楽学校給食センター

いよいよ2学期がスタートします！2学期はいろいろな行事が多い学期です。
夏休みに生活リズムが崩れた人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」で2学期を元気に
楽しく乗り切ることができるように、心と体の調子を整えていきましょう！

🕒 こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまるものがあつたら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

生活リズムを整えるために、早く寝ようと思って布団に入ったけど…眠れない！！そんな人が
いるかもしれませんね。眠くないのに寝るのはとても難しいことです。

そこで、早く起きて朝日をしっかりと浴び、朝ごはんをしっかりと食べる！ことからスタートして
みるのはいかがでしょうか？そうすると体内時計が正常になり、生活リズムを整えやすくなるか
もしれませんよ。早く起きたから昼に眠くなって寝てしまつては夜眠れなくなります！そこは
グツとこらえてくださいね。



- こたえ**
- Q1...B (じゃがいもは地下のくきの部分)
 - Q2...A (秋なすはおいしいので嫁に食べさせるのはもったいない、という意味もある)
 - Q3...A (料理にそえる薬味などに使われる)
 - Q4...B (Aは、白菜やキャベツなどアブラナ科の花)
 - Q5...A (がんや生活習慣病を予防する働きがある。Bは、カルシウムの働き)



9月の詳細献立は
こちらから！

9月の給食目標

残さず食べよう！

毎月19日は
食育の日



秋野菜クイズ 正しいのはどっち？

秋に多くとれる野菜についてのクイズです。
AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を
○で囲みましょう。



- Q1** 食べている部分が「根」なのはどっち？
A じゃがいも B さつまいも
- Q2** 「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの意味で、正しいのはどっち？
A 嫁のからだを冷やしてはいけない B 嫁を太らせてはいけない
- Q3** 長ねぎをごく細いせん切りにして水にさらしたものを、なんていう？
A 白髪ねぎ B 白糸ねぎ
- Q4** 次のうち、にんじんの花はどっち？
A 黄色くて小さい花 B 白くて丸い花
- Q5** にんじんや、長ねぎの緑の部分に含まれる「βカロテン」には、どんな働きがある？
A 病気を防ぐ B 骨や歯をつくる