



## 《今月の目標》

### 食べ物のはたらきを知ろう

食べ物には、様々な種類の栄養素がいろいろな割合で含まれています。食べ物に含まれる栄養素は、体に様々な働きをします。食べ物が体の中に入ってから働きによって、食べ物を3つのグループに分けます。これが、「食べ物の3つのはたらき」です。

おも からだ つく  
主に 体 を作る

おも  
主に エネルギーになる

おも からだ ちょうし ととの  
主に 体 の調子を整える



6つの食品のグループを組み合わせると、食事づくりをすることで、食品からとることのできる栄養素がかたよらず、栄養バランスのよい食事となります。そのためには、食事に「主食」「主菜」「副菜」をそろえると栄養バランスがよくなります。「汁もの」「果物」「乳製品」も加えるとさらにいいですね。

## 給食室より

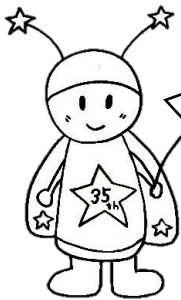
日が昇る時刻が遅く、夕方暗くなる時刻が早くなり、秋らしくなってきました。お店に行くと、秋のおいしい食べ物がなんでいますね。9月は、給食でも秋の食べ物をいろいろ使っています。給食室も秋の香りを感じています。1年間に1回だけ秋に収穫される食べ物（米や大豆）や、秋が旬の果物、野菜など様々な食べ物があります。日本は、四季がはっきりしているので、その季節の食べ物を楽しむ食文化があります。みなさんも、秋の食べ物をいろいろ探してみてくださいね。



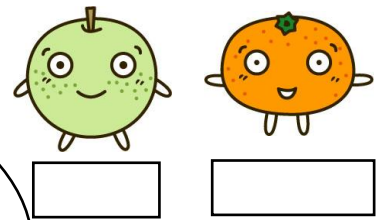
## 2学期の「すこやかカード」

2学期の「すこやかカード」の記入期間が終わりました。今年度は、カードに動画が2種類ものっています。もう、見られましたか？子ども達と一緒に楽しく健康な生活を送ってほしいという願いが込められていますね。記入されたものの中には、「おうちで運動してみました。」というコメントもありました。きっと、おうちの方と一緒に楽しく運動されたのでしょう。

秋は果物がおいしい時期ですから、運動後のデザートに季節の果物なし、ぶどう、りんごなどをおすすめします。



夏休み中、どんなものを食べましたか？  
日頃、自分の家では食べないようなものを食べたり、料理をした人もいるかもしれませんね。  
モチベーションをあげ、結果を出すことができる料理があったり、食べ物のお話は、いろいろなところにつながっていくね！  
2学期も、いろいろ食べて大きくなろう。



なまえをかい  
てみよう。

## 学校での非常食体験

9月1日は「防災の日」です。宮野小では、この日にあわせて防災意識を高めるために「学校給食での非常食体験」に取り組んでいます。もしも、本当に非常事態になった時、一度でも非常食を食べた経験があれば、子どもたちは、抵抗なく非常食を受け入れ、どんな状況になっていても子どもたちの心や体を元気にするために非常食を食べることができると思います。子どもたちにとっては、食べ慣れない非常食なので、少し緊張した様子でしたが、久しぶりに会うクラスのみんなといっしょに楽しそうに食べていました。



長門ゆずぎち

