



七尾市立天神山小学校
令和6年9月号

楽しい夏休みが終わり、あっという間に2学期をむかえました。秋の初めは、夏のつかれが出てくる頃です。夜は、ゆっくりお風呂につかるなどして早めに休み、朝・昼・晩の3度の食事はしっかりと取りましょう。

9月の給食目標 「規則正しい食事をしよう」

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

ちゃんと食べよう朝ごはん

朝ごはんのやくわり

体温が上がり、体が活発になる。

脳にエネルギーが補給される。

腸が刺激されて、はたらきがよくなる。

元気に運動



集中力アップ



快便



あとかたづけ 後片付けもしっかりお願いします!

後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



食器の中に残りがついていないか確かめる。

食べ残しはきまりにしがって食缶などに戻す。



食器はきちんと重ね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。

机の上や配せん台をきれいにする。



味わおう ふるさと石川の野菜!

能登野菜

七尾市では、子どもたちにふるさとの食材に親んでもらうため、地元でとれる農産物や魚介類を積極的に使ったおいしい給食づくりを心がけています。

9月は能登野菜の「金糸瓜」と「かも우리」が出ます。どんな野菜かな? それぞれの特徴を知り、おいしくいただきます。

かも우리



表面が白い粉でおおわれていて、細長い楕円形の形をしています。冬瓜とも呼ばれ、夏に収穫し、冬まで保存できます。味は淡泊で、出し汁をかきさせた料理に合います。

金糸瓜 (きんしうり)



ゆでると金の糸のようにほぐれる不思議な野菜。シャキシャキした食感と鮮やかな黄色が魅力的なです。「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。