



# きゅうしょくだより

令和2年度  
栄南小学校

いつもより短い夏休みが終わり、1週間が経ちました。まだまだ暑い日が続いていますね。引き続き、コロナウイルスや熱中症予防を心がけながら、学校生活を送りましょう。予防をするためには、規則正しい生活で、暑さや病気に負けない体をつくることも大切です。

## あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、体に3つのスイッチが入ります。

### ① 頭のめざましスイッチ



ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、脳を働かせるためのエネルギー源になります。

人間が1回の食事ですぐ蓄えられるエネルギー量は、約12時間分です。夕ごはんを食べた後、次の日の朝ごはんを抜き、昼ごはんまで何も食べないと、脳がエネルギー不足になり、うまく働かなくなります。

### ② 体のめざましスイッチ



朝ごはんを食べると体温が上がり、血の流れがよくなります。また、胃や腸が刺激され、体が目覚めます。

朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーが補充されない上に、体温も低くなり、体が活発に動きません。

### ③ 体の調子を整えるスイッチ



野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含み、目覚めた体の調子を整えます。

ビタミンやミネラルが不足すると、体調が崩れやすくなってしまいます。

## 9月の献立紹介

### 重陽の節句給食

9月9日(水)は、「重陽の節句」です。昔、中国では、奇数は縁起のよい「陽」の数とされ、中でも1番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。日本でも「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わします。この日の給食は、菊の形をしたかまぼこをすまし汁に浮かべます。

### 地元応援給食

愛知県は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた畜産農家・食肉事業者を支援するために、「県産牛肉等学校給食提供推進事業」を行っています。この事業により牛肉や名古屋コーチンなどを無償提供していただき、給食で活用しています。

# あじ やとみ しんまい 味わおう！弥富の新米

ちいきのうかかた やとみし しゅうかく  
地域の農家の方より、弥富市で収穫されたばかりの  
「コシヒカリ」をいただきました。

がつ か すい きゅうしよく どうじょう のうか こころ  
9月2日(水)の給食に登場します。農家の方が心  
をこめてつくられた弥富の新米を味わって食べましょう。



## いせわんたいふう なべたちく 伊勢湾台風と鍋田地区



なべたちく いったい うみ せんご しよくりょう て はい  
鍋田地区一帯はもともと海でした。戦後、食料が手に入りやすかった時に、堤防をつくり、  
かいすい ぬ とち ひ あ のうち のうち  
海水を抜き、土地を干上がらせて農地をつくりました。しかし、とてもやせた土地で、さらにえんぶん  
も含まれていたため、人々はその塩を取り除くことから始めなければなりませんでした。

しゅうかく  
やっと収穫ができるようになった頃、伊勢湾台風がこの辺りを襲い、大きな被害を受けまし  
た。その後、長い年月と多くの人々の努力により、農地が復興しました。

なべたちく いせわんたいふう きょうくん たいふう はや じき しゅうかく  
鍋田地区では、伊勢湾台風の教訓から、台風シーズンをさけ、早い時期に収穫できる  
“早場米”を作るようになったそうです。

## しょくじ 食事のマナー

かぞく たの わしょく じかん  
～家族で楽しむ和食の時間～

しょくじ  
食事のマナーという難しいルールと考えていませんか？  
くに ちいき ぶんか ちが ほんらい しょくじ ひと  
国や地域、文化によっても違いますが、本来、食事のマナーとは、人に  
めいわく  
迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。

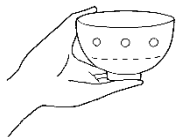


むずか  
難しく  
かんが  
考えないで！

マナーってこんなこと



しょっき て  
食器は手でもって  
食べる



イスにもたれず、背筋を  
のばして食べる



た もの くち  
食べ物を口に入れたまま  
おしゃべりをしない



しょくじちゅう  
食事中にふさわしく  
ない話をしない



しょくじ み りゆう じぶんじしん しょくじ すす  
食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、他の人に  
ふゆかい おも  
不愉快な思いをさせないためです。

しょくじ きほん おぼ  
食事マナーの基本を覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。