

家庭数

9月

令和7年 植水小学校

2学期がスタートしました。残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き、早寝、朝ごはんを食べて朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう！

朝ごはんは、午前中に過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり、生活リズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

☆朝ごはんを食べないとどうなるの…

- 生活リズムが乱れる。
- からだのリズムが乱れ、便秘や肥満の原因となる。
- エネルギー不足になり、勉強や運動のやる気がなくなる。



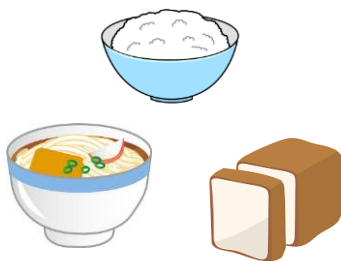
☆どんな朝ごはんが いいのかな…

主食：脳や体のエネルギー源

主菜：良質なたんぱく質

副菜：ビタミンやカルシウムなど

ごはん・パン・めん類



肉・魚・卵・大豆製品など

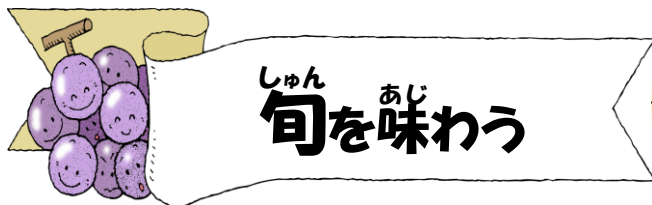


野菜などを使った料理



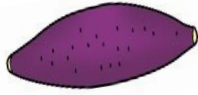
朝ごはんはバランスが大切です。主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。主菜はたんぱく質が多く、からだをつくれます。副菜はビタミン・ミネラルが豊富。体の調子を整えます。また、主食・主菜・副菜のほかにも牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、果物を加えると理想的です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう！





あき 秋はおいしいものがたくさん出回る季節です。9月の給食でも、旬のものがたくさん登場します。秋の味覚を楽しみましょう。

さつまいも



さつまいもには「でんぷん」が含まれています。「でんぷん」は、加熱することで甘みが増します。

切ると出てくる白い液体は「ヤラピン」というもので、腸の働きをよくし、お腹の調子を整えてくれます。9月3日(水)の給食に大学芋が登場しますよ！

なし



9月4日(木)の給食に、石川梨園さんの梨を提供します。石川梨園さんは、ご夫婦二人で、さいたま市西区宝来で梨作りをされています。採れたての梨を運んで来てくれるので、新鮮でとても美味しいですよ！地元で採れた今が旬のフルーツをみんなでいただきます！



とうもろこしの皮むきをしました！

～7月2日(水)～

2年生のみなさんとえがお学級のみなさんが、給食に提供する蒸しとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれました。皮むき体験の前には、学校図書館司書の森田先生に「とうもろこしぬぐぞう」という絵本の読み聞かせをしてもらいました。当日の様子をご紹介します！



まず、みんなでとうもろこしの秘密について学びました。とうもろこしのひげの本数や一番甘いところなど、驚いた様子で話を聞いていました。また、皮むきをした感想は「ひげがいっぱいだったよ」「かたくて、皮をむくのは大変だあ」「つぶがいっぱいかくれていた」「楽しかった」などがありました。

季節の食材に触れ、興味や関心をもって、みんなで美味しく食べることができました。

