

つうしん EAT通信9月

令和3年(2021年)

和歌山市立西脇小学校

おうちのひとといっしょにみてくださいね!

～ 食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう ～



あさごはんをたべよう。



夏休みの間に夜ふかしをして、夜食を食べたり、遅くまで寝ていて朝ごはんを

食べない習慣がついてしまっていないですか？

このまま続けていると元気がなくなったり、体調をくずしてしまったりしてしまいます。

「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて規則正しい生活のリズムにもどしましょう。

あさ 朝ごはんだけで3つのスイッチ!



① あたまスッキリ スイッチ!

脳に栄養が届いて、
集中力が高まります。

② おなかスッキリ スイッチ!

胃や腸がしげきされて
便が出やすくなります。

③ からだぽかぽか スイッチ!

寝ている間に下がった体温が
上がるので、免疫力が高まり、
体が元気に動きだします。

9月の給食目標「食事作法を身につけよう」

- ☆ 食べ物を口にいったまま、しゃべらないようにしましょう。
- ☆ 正しいおはしの使い方をおぼえよう。
- ☆ よい姿勢で食べる習慣をつけよう。

～ 9月の給食にハモ・マグロ・タイ・熊野牛が登場します～

現在、コロナウイルスの感染症が流行っていることで飲食店の営業が止まり、肉・魚・野菜など様々な食材の販売が大幅に減少し、たくさんの人（漁師さん・酪農家さん・農家さんなど）が困っています。

そこで、国からの支援により、9月の給食にはハモ・マグロ・タイ・熊野牛が提供されます。

それらの食材の事を知ってもらい、消費にもつなげていきたいという生産者達の思いを届けさせてもらいます。

ハモ：料亭などで夏の風物詩として提供されるはずだった

和歌山県でとれたハモが給食に登場します。



マグロ：お寿司屋さんで生のマグロを食べることがあると思いますが、

今回の給食では加熱調理されて登場します。生のマグロとの

違いを楽しみましょう。



タイ：今回提供する和歌山県産の梅マダイは串本町で養殖生産

されているもので、全国的に高級魚として知られています。

熊野牛：熊野牛は和歌山県のブランド和牛です。

