

9月

食育だより

令和5年9月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養たっぷりの旬の食材を食べ、食欲の秋を楽しみましょう。



せいかつ生活リズムをととのえよう



はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん

健康やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながるとわれています。

寝る2時間前までは、テレビやゲームをひかえ、前日のうちに学校の準備をしましょう。



朝は太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。



さんまの食べ方

9月14日（木）の給食に「さんまの塩焼き」を提供しました。児童は、「さんまの食べ方」の動画を見ながら、上手に骨を外して食べていました。お家でも頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



9月29日は



「石岡市民の日献立」



平成17年10月1日に、旧石岡市と旧八郷町が合併し、石岡市になったことを記念して制定されました。給食には、片野地区の廣瀬さんが作った「有機栽培のごはん」や、大砂地区の弓野さんが育てた「弓豚」など、石岡市でとれたおいしい食材がたくさん登場します。

地産地消

地域で生産しているものを地域で消費すること

<メリット>

- ・新鮮で栄養たっぷり
- ・環境に優しい
- ・地域の生産者を応援できる

地域で生産している食材を積極的に食卓に取り入れましょう！

