



◎朝食をバランス良く食べよう◎

せいかつ 生活リズムを整えるために

よる 夜は早めに寝る



あさお 朝起きたときに 日光を浴びる



あさ 朝ごはんをよく かんで食べる



あさひ 朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

戦後80年

戦時中の食事を知ろう

世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今まで好きな物を自由に買えることはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていました。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、こんにゃく、野草など、普段は食べないようなものを使い、工夫して食事を作っていました。

8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。



戦時に食べられていたもの

◆すいとん◆



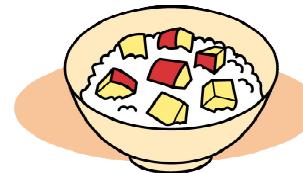
こむぎこ 小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。

ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

◆さつまいもごはん◆



こめ お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。



◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。



◎ 食育の授業 ◎

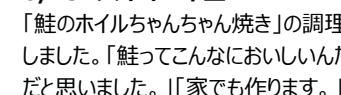
←6/13 大平西小4年生



6/13 大平東小2年生 ⇒



6/19 大平中1年生 ⇒



6/16 大平中央小2年生



「野菜を食べよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。子ども達は「今まで嫌いな食べ物を一口しか食べられませんでした。これからは残さず食べようと思いました。」「苦手な食べ物も食べる。」などとふりかえりを書いていました。



◎8月4日は栄養の日◎

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間



日本には「結び」に関する文化が多くあり、「結ぶ」ことにより、"人と人を結びつける"という意味が込められており、"願いを込めて結ぶことは、人の想いまでをも留まらせることができる"と考えられています。

「栄養の日・栄養週間 2025」で新たに展開する「栄養の力で結（ゆい）プロジェクト」では、「栄養の力」で人ひとを健康に、幸せにしたいという想いを、「結ぶ」ことを目的に、管理栄養士・栄養士との「結び」（つながり、感謝の気持ち、食に関する楽しかったこと、栄養に関するエピソード等）を込めた写真および川柳を募集しました。応募ありがとうございました。



◎給食レシピ紹介◎

ガパオライスの具

◇材料(4人分)

ごま油 4g	おろしにんにく 4g
とりひき肉 200g	
たまねぎ 80 g	にんじん 80 g
赤パプリカ 40g	ピーマン 60g

調味料

さとう4g みりん6g しょうゆ8g
オイスターソース8g ナンプラー8g
こしょう・バジルハーブ少々

◇作り方

- ①たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、ピーマンをみじん切りにする。
 - ②フライパンにごま油とにんにくを入れ加熱して、とりひき肉を入れ炒める。
 - ③次に①の野菜を入れて炒める。
 - ④調味料を入れてお好みの味に調えて出来上がりです。
- ごはんにのせて食べてください。

◇おすすめポイント 6月27日のメニューでした。「ガパオライスとてもおいしかったです。食べやすかったので子供達に大人気でした。」「ガパオライス、食べやすい味付けておいしくいただきました。」等と好評でした。9月5日にも提供します。