

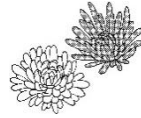
# ランチタイム

令和2年度  
石橋北小学校  
給食だより

9月

今年は夏休みが短く、前期後半がスタートして2週間が過ぎました。

残暑が厳しく、夏の疲れが出ているところではないでしょうか。そんなときこそ、規則正しい生活と食事で夏バテ気味のからだを回復させましょう。



## 生活のリズムを整えよう

夏休みが終わり、みなさんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。でも、中にはちょっとつらそうにしている人もいませんか？それは、夏休みの間に、生活のリズムがくずれてしまったことが原因です。生活のリズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動にも影響を与えてしまいます。また、熱中症になりやすくなる原因にもなります。毎日を元気に過ごし、楽しく生活するために、規則正しい生活を心がけてみましょう。



## 栃木県産和牛が出ました！

7月27日の給食で、県産和牛のビビンバをいただきました。新型コロナウイルス感染症の影響を受けて需要の減っている県産和牛肉のおいしさを伝えようと、学校給食に無償で提供されたものです。子どもたちは、普段なかなか食べられない和牛を味わって食べていました。



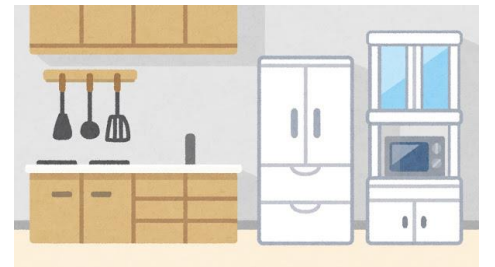
## 今月の目標 食器の正しい使い方を覚えよう

### だいどころ 台所なぞなぞ

- ①焼いてばかりいて食べられないパンってなあに？
- ②プッカプッカとひっくり返って浮かんでいるもの、なあに？
- ③テーブルのすみっこに行儀よくならんだ、スリムなふたごってなーに？

### こた 答え

- ①フライパン ②カップ ③はし



## 旬のものを食べて 元気になろう

秋刀魚や鯖は、秋がおいしい季節です。



青魚と呼ばれる魚の脂肪には、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）がふくまれています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは、脳の発達やはたらき、視力の向上に関係しているといわれています。DHAやEPAは、秋刀魚、鯖、鰯などにふくまれています。旬の魚を食べて元気に過ごしましょう。