

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和8年9月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)



7月14日(火)に【給食試食会】を実施しました！

講話「骨について知ろう！」

福知山市健康医療課 絹川 実実子 様

「みなさんは、骨について考えたことはありますか？」

本日の講演では、体内での骨の役割や仕組みについて詳しく教えていただきました。健康な骨をつくるためには、①骨に刺激が加わる運動、②バランスのよい食事、③適度な日光浴を小さい頃から積み重ねることが大切で、特に食事では、1日3食、主食とたんぱく質や野菜の摂れるおかずのそろったバランスのよい食事に加え、カルシウムを意識した食品を摂取することが大切だと教えていただきました。また、1食分のたんぱく質や野菜の目安量も紹介していただきました。

～保護者の方の感想～

- 家庭では、なかなか出せない食材を食べたり、「どうせ食べてくれないから…」と疎遠になりがちな食材を給食を通して、食べることができるので、本当にありがたいです。
- カルシウムについて、子どもの方が、たくさん摂取した方がいいのだと知り、今までの食事では足りない気がするので、ヨーグルトや牛乳、簡単に摂りやすいものをもう少し増やしてみようと思いました。
- 環境配慮型食器について、すごく色々考えて作られたものなのだと知ることができました。



2学期にも給食試食会を開催予定です。たくさんのご参加をお待ちしています♪



見直そう！

夏休み明けの生活リズムの整え方

長い夏休みが終わり、生活リズムが乱れている人はいませんか？

生活リズムが乱れていると、集中力がなくなったり、体調不良を起こしやすい状態になってしまいます。2学期からも元気に学校生活が送れるよう、下のイラストを参考に、自分の生活を振り返り、生活リズムを整える機会にしましょう。



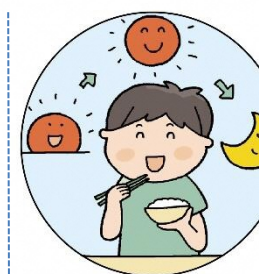
【早寝・早起き】

夜更かしや朝寝坊は、日中の体調不良や脳の働きに影響を与えます。



【朝の光を浴びる】

朝の光を浴びると、1日24時間の体内時計が整います。



【規則正しい食事】

食事を1日3回、決まった時間に規則正しくとることで、1日のリズムが整います。



【運動】

日中、活動的に過ごす、夜によく眠ることができ、早寝・早起きにつながります。

9月1日(火)は防災の日

もしもの時のために、食料品を備蓄していますか？

電気や水が止まってしまったことを想定して、日頃から食料品を備蓄しておくことが大切です。

水や食料品は最低3日分、可能であれば1週間分を備えておくことで安心です。日常からよく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えることができます。



買い足す

食べる



9月25日(金)はお月見(中秋の名月)

この日の給食では、秋に旬を迎える食材を使用した、ちらし寿司や汁、お月見をイメージしたゼリーが出ます！