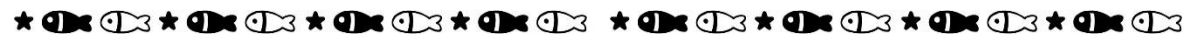


食育だより



八尾市立永畑小学校
R8 食育部



今年の夏もとても暑いですね。この暑さで体調をくずしている人はいませんか？まだまだ暑い日が続くことが予想されます。水分補給も大切ですが、主食・主菜・副菜を意識し、バランスのよい食事もう心がけて欲しいと思います。

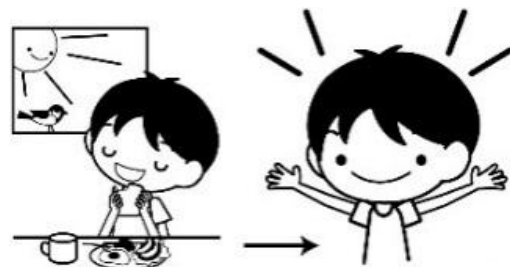


朝ごはんは大切なエネルギー源です。

皆さんは朝ごはんをしっかりと食べていますか？脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。朝ごはんを食べていないと、給食までエネルギーが補給されないの、授業に集中しにくくなります。

朝ごはんを食べると…

- ①腸が刺激され、排便をうながす。 ②睡眠中に下がった体温が上昇して体が目覚める。



- ③エネルギーが作り出され元気になる。 ④脳にエネルギーが届き、集中力・記憶力がアップする。



栄養教諭(給食の先生)より

2学期が始まり、学校にもぎやかさを取り戻しました。2学期の給食は、魚をテーマに考えました。9月は普段あまり登場しない「きびなごの唐揚げ」が登場します。



先生の夏休み



宮崎県と三重県に行ってきました。地鶏の炭火焼、宮崎牛、伊賀牛、刺身、ぶどう、おいしい空気など、たくさん満喫できてよかったです。



伊賀牛のひつまぶし。肉がとけました！

お店からの景色。海が近く、新鮮な魚を毎日仕入れているそうです。

祖父が育てたぶどうを収穫しました。



7月に枝豆の実物を展示しました！



八尾市の特産品である枝豆が給食に出た日に、掲示板前に枝付きの枝豆を展示しました。見て、触って、匂いをかいで体験する中で「固い」「毛が生えている」「葉っぱの匂いがする」など、いろいろな意見が出ていました。次は何を展示しようかな・・・。

