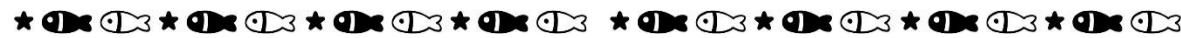


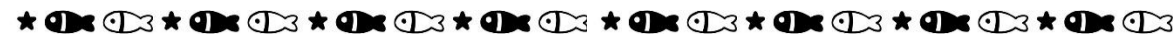
食育だより



八尾市立永畑小学校
R7 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。

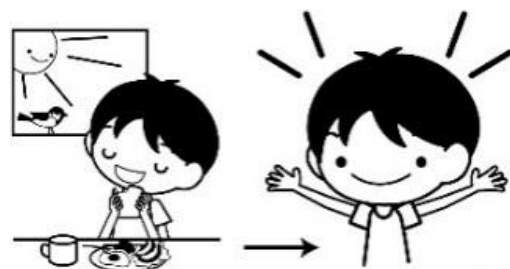


朝ごはんは大切なエネルギー源です。

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学期も給食には、毎月日本の郷土料理が登場します。9月は鹿児島県で「鶏飯」「きびなごの唐揚げ」「さつま揚げとじゃがいもの煮物」「さつま汁」が登場します。お楽しみに！



先生の夏休み



宮崎県に帰省してきました。大阪府に戻る日は大雨の影響で飛行機が飛ばず、2泊3日のところが3泊4日になりましたが、チキン南蛮や地鶏の炭火焼、宮崎牛、おいしい空気など、満喫できてよかったです。



チキン南蛮
タルタルソースも最高！



地鶏の炭火焼
香りがよくて、うまい！



ベランダからの景色
緑が多くて、気持ちいい！

三重県では、お米の勉強をしてきました。スーパーなどではお米の値段が高く、米不足とも言われていますね。お米を大切にしてほしいという農家さんの思いを聞いて、本当に感謝の気持ちでいっぱいになりました。



きれいに整えられた田んぼは、もはや芸術作品のようでした。



もうすぐで収穫の時期を迎えるんだって！

