

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食欠かさず食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

間食のとり方を見直しましょう ～間食を見直す3つのポイント～

1 食べる内容を考えよう

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。お菓子はほどほどにして、おにぎりやパン、牛乳やヨーグルト、果物などを組み合わせた間食を取り入れてみましょう。



2 食べる量を考えよう

スナック菓子や炭酸飲料の食べ過ぎは、脂質、塩分、糖分の摂り過ぎに繋がってしまいます。食べ過ぎで、食事が食べられなくなると、さらに栄養バランスが偏り、貧血などを引き起こすこともあります。食事に影響が出ない量を心がけて、適量を食べるようにしましょう。



3 食べる時間考えよう

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、食べ過ぎの原因となります。間食は食事前や就寝前の時間を避けて、時間を決めて食べましょう。習い事などの後に夜食を食べる場合には、脂質が少なく消化のよいうどんや雑炊などにしましょう。



給食紹介

7日 もぶりごはん : 広島県大竹市で昔から、行事などの際に食べられていた、豆が入った混ぜごはんです。「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味です。

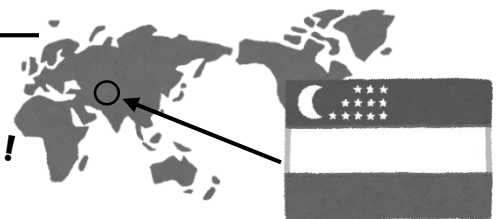
7日 ワニの竜田あげ : 神話「因幡のしろうさぎ」にも出てくる「ワニ」は、「サメ」のこと。三次地方では、古くからワニを食べる習慣があり、傷みにくいワニは山間部で食べられる貴重な魚として重宝されていました。

10日 コルカン : キャベツの食感と甘味が新鮮な、アイルランドのマッシュポテトです。

21日 月見団子汁 : 白玉もちを月見団子に見立てた汁ものです。

さいたま市オリンピック・パラリンピック教育 ～1校1国運動～

北浦和小学校の応援国「**ウズベキスタン**」の料理を提供します！



28日 フロフ : 豚肉、玉ねぎ、にんじんを使った混ぜごはん。カレー粉にも使用されているスパイス、クミンを使用します。

28日 ガロフスーフ : ガロフはひよこ豆のこと。鶏肉や野菜とともに、煮込んで作ります。