

給食より



令和元年8・9月
さいたま市立
大宮南小学校

にほん おうえん こんだて

ラグビーワールドカップ日本応援献立

今月から日本で開催される「ラグビーワールドカップ」は、9月20日から11月2日まで行われ、埼玉県にある熊谷ラグビー場も試合会場の1つです。本校では、開幕初日である20日（金）に日本応援献立を提供します。



2学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？夏休み明けは、夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校できるようにしましょう。



朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはは、一日を元気に過ごすためにとっても大切な食事です。毎日しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけ、元気に学校生活を送りましょう。

朝ごはんを食べないと・・・

<p>生活のリズムが乱れる。</p>	<p>からだのリズムが乱れ、便秘や肥満の原因となる。</p>	<p>エネルギー不足になり、勉強や運動のやる気がなくなる。</p>
--------------------	--------------------------------	-----------------------------------

【アイルランド料理】 ※ 9月28日（土）の対戦相手

- ・ミルクティー揚げパン（紅茶は1日中飲まれる飲み物）
- ・アイリッシュシチュー（ポトフに似た伝統的な家庭料理）
- ・コルカノン（キャベツやねぎの入ったマッシュポテト）

アイルランドは、ラグビー発祥の地であるイングランドにほど近いところに位置したヨーロッパの国です。イギリスと共通した食文化が多くあります。伝統的な料理では、じゃがいもと乳製品が欠かせない食材です。

今月の郷土料理 ～山頭火鍋～

今月は、中国地方にある山口県です。山口市にゆかりの深い詩人・種田山頭火が、その昔、榎野川にいたカモを使ってなべ料理をしたことから、この名前がついたそうです。

～朝ごはんをおいしく食べるためのポイント～

<p>早寝・早起きが基本</p>	<p>夜遅くに食べない</p>	<p>翌日の準備は前日にする</p>
------------------	-----------------	--------------------

苦手なものも、ひと口チャレンジ☆

いろいろな食べ物を体験することは、栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は苦手なものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。