



令和8年度 9月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育たより

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

しょくじ まち た
食事のマナーを守って、食べよう！



なが なつやす お
長い夏休みが終わりましたね。はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送ることができましたか？9月に入っても
あつ ひ つづ すいみん しょくじ
暑い日が続いているので、睡眠と食事をしっかりと、体調を整えましょう。

がつ ここか とよ た し さん しょくじ
9月は、9日に豊田市産の食材を多く使用した「豊田ブランドの日献立」、11日に愛知県内各地で行われるアジア
きょうぎ たいかいさん か こく かんこく
競技大会参加国の韓国にちなんだ「アジアフレンドシップ献立」を実施します。また、9月は防災月間であるため14日
かんづつ ほぞん 期間のなが しょくひん こんだて もち ぼうさいこんだて じっし
に乾物や保存期間の長い食品を献立に用いた「防災献立」を実施します。さらに、9月25日が中秋の名月であることか
ら、さといもや月見だんごを用いた「月見献立」を実施します。

あさ い
朝ごはんの3つのスイッチを入れよう！

① 体のスイッチ

あさ た たいおん
朝ごはんを食べると、体温が
あ からだ はい
上がり、体のスイッチが入り
ます。



からだ い しょくざい
体のスイッチを入れる食材



② 頭のスイッチ

ごはんやパンにふくまれている
たんすい か ぶつ からだ なか とう
「炭水化物」は体の中で糖に
か かわり、あたま げん
変わり、頭のエネルギー源に
なります。



あたま い しょくざい
頭のスイッチを入れる食材



② おなかのスイッチ

にんげん からだ あさ た ちょう
人間の体は朝ごはんを食べると、腸が
うご 動いてうんちをしたくなる仕組みに
なっています。まいあさ だ
なっています。毎朝うんちを出して、
きもち とうこう
気持ちよく登校しましょう。



おなかのスイッチを入れる食材



たべまるをタップして、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れると、
がっこうきゅうしょく にん き
学校給食の人気メニューのレシピを見ることができます。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

