

きゅうしょくだより

# いただきます

令和7年(2025年)  
8,9月号 第2向陽小学校

## あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう



いよいよ夏休みが明けて、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、体がなんとなくだるかったり、食欲がなくなったりしていませんか。2学期には体育大会や社会見学など、たくさんの行事があります。暑さに負けず元気に過ごすために、生活リズムを整えましょう。

## せいかつ との はやお あさ 生活リズムを整える「はやね・早起き・朝ごはん」

### ▶はやね

ねる時間をしっかり確保すると、脳や体がしっかりと休むことができたり、骨や筋肉が成長を促すホルモンがたくさん出たりします。睡眠医学会が推奨している小学生の睡眠時間(9~12時間)に近づけるよう、夜の過ごし方を見直してみましょう。



### ▶早起き

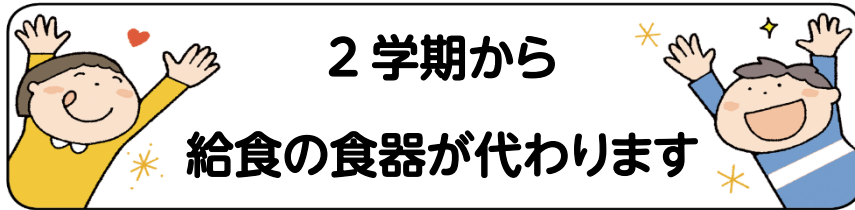
朝の光を感じると、脳や体を目覚めさせようとするセロトニンという物質が出てきます。起きたらカーテンを開けて、朝日を浴び、朝から元気に活動できるようにしましょう。また、私たちは朝日を浴びてから約14時間後に少しずつ眠気を感じると言われています。早起きこそ、はやねの鍵かもしれませんね。



### ▶朝ごはん

夜ごはんをとったエネルギーは、朝には残っていません。給食の時間までのエネルギーは朝ごはんですっきりとっておきましょう。また、食事には栄養だけでなく水分補給の役割もあります。(1食約500ml) 食べる習慣がない人は、牛乳やスープだけでもOK! 暑い時期だからこそ、少しだけでも食べてきてくださいね。





2学期から給食で使用する食器がPEN食器に代わります。軽くて壊れにくい食器なので、運搬時の負担が少なくなります。また、熱さを伝えにくいので安全面や利便性の向上が見込まれます。

食器は代わりますが、食育の一環として今まで育んできた食器を丁寧に扱うことは引き続き指導していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



大椀(ごはん)



中椀(汁物)



パン皿



小皿

### 箸について

2学期から箸を学校で用意します。全学年同長さ(19.5cm)です。使い慣れた箸を使用する場合は、これまでどおり家庭から持参していただけます。

※献立によってはスプーンだけをを用意する場合があります。

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します！



## 今月の世界の料理「ポルトガル」

献立 **ゴジード** (ポルトガル風ポトフ)



<ポルトガルってどんな国？>

人口：約1,000万人 (日本の約12分の1)

面積：約92,000万km<sup>2</sup> (日本の約4分の1)

位置：ヨーロッパの西の端

首都：リスボン

言語：ポルトガル語

特徴：江戸時代に初めて日本に来た国

サッカーが人気

街中にはレトロな路面電車が走る

〈食文化〉

大西洋岸に面しているため、魚介類が好んで食べられています。天ぷらの調理法やカステラ、金平糖など、ポルトガルから伝わったものが多くあり、日本人の口に合うものが多いと言われています。塩漬けの干しダラ(バカリャウ)やイワシ、タコが代表的な食べ物としてよく食べられています。最近では、ポルトガルのお菓子「エッグタルト」も日本でよく見かけるようになりました。

ポルトガル語でおいしいは「ボン！」といいます

