

給食だより 9月

2023年(令和5年)

8月28日発行

明石市立二見北小学校

今日からいよいよ2学期が始まります。夏休みは元気に過ごせましたか？

少しずつ秋の気配が近づいてきていますが、まだまだ暑い日が続いています。暑さに負けないためにも、規則正しい食生活で2学期をスタートさせて、遊びも勉強も元気いっぱいがんばりましょう。

9月の給食目標《規則正しい食生活をしよう》 合言葉は「早ね・早起き・朝ごはん！」



★朝、起きたら日の光を
浴びましょう！

すっきりと目を覚ますことが
できて、1日のリズムが整い
やすくなります。



★日中はしっかりと活動し、
夜は十分にねましよう！

勉強や運動で頭や体を使
うと夜は自然に眠くなり、ぐ
っすり眠ることができます。



★朝ごはんを食べて、脳・
体・おなかのスイッチオン！
3つのスイッチで集中力ア
ップ！うんちも出やすくなり、
1日を元気に過ごせます。



スマートフォンやゲームなどの強い光を
見ると、なかなか眠れなくなったり、朝起
きの辛くなったりしてしまいます。



朝、何も食べていない人はおにぎりやパンなどの
主食を食べることから始めましょう。朝ごはんを
食べている人は黄・赤・緑色の食べ物がそろっ
ているか、栄養バランスをチェックしてみましょう！

夏休みに親子料理教室を開きました！

8月1日(火)に親子料理教室を行い、32の方が参加をしてくださいました。

各班に分かれて協力しながら、海と畑のサラダとパンプキンソイチャウダー、

さらにデザートは子どもたちだけでアップルジュレを作りました。感想をご紹介します。

★家に帰って作ってみたいと思いました。給食メニューをもっと作ってみたいです。

★親子で楽しめ、夏休みに久しぶりの給食を食べることもでき、とても良い時間でした。

たくさんのご参加、ありがとうございました。

お知らせ:2学期の給食は8月30日(水)からです。給食セットの用意をお願いします。

