

# 給食だより 9月

2025年(令和7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、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！  
おなかの調子もよくなり、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、朝起きるのが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！

7月25日(金)に親子料理教室を行い、29人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、チキンチキンごぼうとなすのみそ汁、さらにデザートは

子どもたちだけでオレンジジュレを作りました。感想をご紹介します。

★みんなで協力して、給食の味を再現できて、それを食べてとても良かったです！

★家だと大人の補助的役割になりやすいので、子どもも主体で料理できて良かったです！

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9月1日(月)からです。給食セットの用意をお願いします。