

9月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

お知らせ

大きな平らなお皿があたりしくなります！

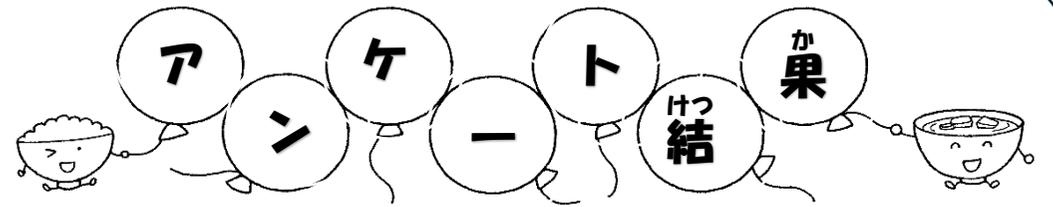


すこしおおきくなりました。たいせつにつかいましょう



ランチセットは清潔なものを毎日わすれずにもたせてください

朝ごはんを食べてから登校しよう



6月の食育月間に給食室よりアンケートをおこないました。

『後閑小学校の給食で好きなメニューをおしえてください』と題しベスト3を記入していただきました。1年生はまだ始まったばかりでしたが、がんばって考えてくれました♪

1年生	2年生	3年生
1位.クリームシチュー	1位.冷凍みかん	1位.カレーライス
2位.ペペロンチーノ なめこじる・とりめし	2位.カレーライス・キーマ あげパン・ハンバーグ	2位.カルビスープ 冷凍みかん・うどん
4年生	5年生	6年生
1位.森と海のクリームパゲティ	1位.カルビスープ	1位.ジャージャー麺
2位.ジャージャー麺	2位.カレーライス	2位.カルビスープ
3位.カレー・カルビスープ わかめごはん・キーマ	ココアあげパン ジャージャー麺	とりめし・えだ豆ごはん からあげマーレドソース

みなさん、ご協力ありがとうございました。献立作りの参考にさせていただきます。残食(給食の残し)がとても少ない後閑小学校のみなさんですが、これからも『おいしい!!』と言ってもらえるよう、調理員さんと力を合わせて作ります。よろしく願いいたします。これからの給食もおたのしみに♪

◎ 原市小学校の新しい給食室が2学期より始動します!!

原市小学校の給食もとてもおいしいので、たのしみにしてくださいね💎