

2学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？長期の休みでしたが、生活リズムは整っていますか？長い2学期、まだまだ暑い日が続きます。1日3食バランスよく食べ、しっかり睡眠をとって、2学期も元気に学校生活を送りましょう！そのためにも、ご家庭でも朝の過ごし方の確認をお願いいたします。

2学期も給食を通して、皆さんを応援しています♡

朝の過ごし方を見直してみよう

家族で声をかけあって、この3つを大切に
していきましょう！

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



9月の行事食・特別献立

給食時間の放送(給食一ロメモ)で紹介します。

7日 沖縄終戦の日

14日 絵本de給食

18日 食育の日(トーカー)

24日 海から豚がやってきた記念日

25日 十五夜

夏休みの給食センターでは

給食がある日も、毎日清掃を行っています。夏休みには、普段は手を入れない場所まで掃除をして、清潔な調理環境を整え、器具や機械の点検を行って、2学期からの安全・安心な給食に向けて準備しました。

ピカピカの調理場



この仕事をしていて、子どもたちに伝えたいことを
きいてみました

「ありあまるごちそう」のこの世界で、給食は皆さんの健康の土台となるバランスのとれた3食のうちの1食です。美しい給食=楽しい思い出にしたい。その想いで毎日作っているよ～(^^)♡

きわこ

いつも給食をたくさん食べてくれてありがとう！みんなが元気に過ごせるように、心を込めて作っています♪苦手なものも一口チャレンジしてみよう！食べられる物が増えたと嬉しいね！(^^)!

あやか



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

