

9月の給食だより

園田東小学校

ながながなつやすみお
長い長い夏休みが終わりました。夏休みは十分に楽しめましたか？みなさんにはたくさんの思い出ができたことと思います。

さて、新学期が始まり毎日の学校生活が始まりました。夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ご飯をぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかりと勉強や運動するためには朝ご飯が必要です。生活リズムが乱れた人は、改善するよう努力しましょう。

🕒 こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

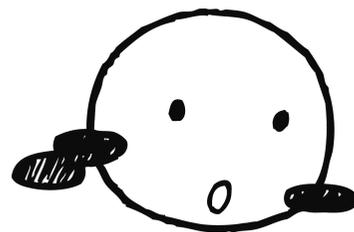


🕒 しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。



お月見

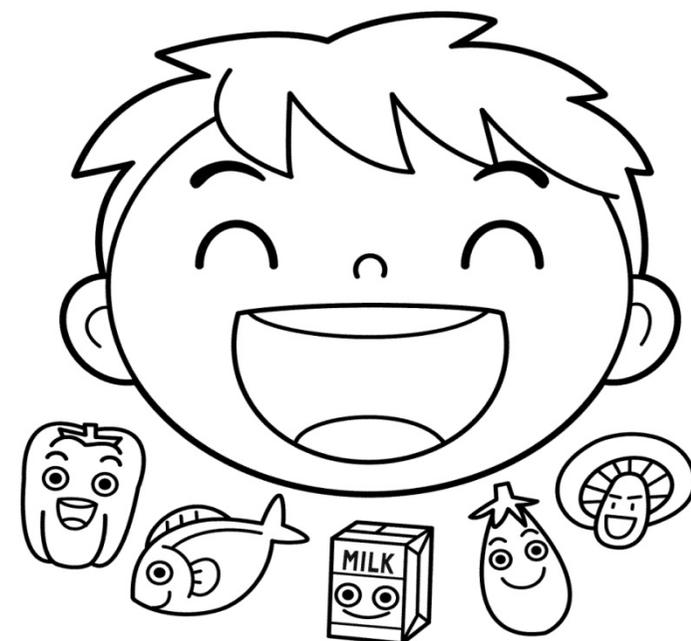
日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやスキ、さといもなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。

給食では9月8日(月)にお月見の行事食として「月見だんご」がでます。楽しみにしててください！

”好きまらい”していませんか？

好ききらいしないで何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



9月5日(金)から2学期の給食が始まります。

給食の用意を忘れずに持ってきましょう！

