

8月
9月

給食だより



令和6年8月
さいたま市立芝川小学校

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。長いお休みに早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

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

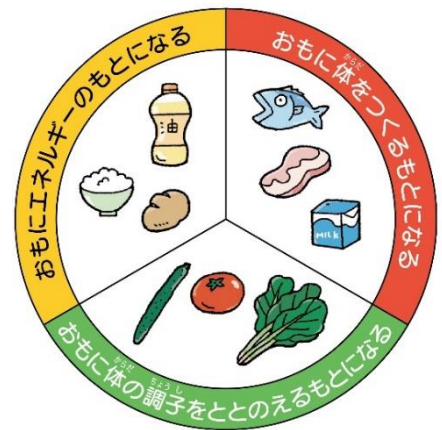


夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

8・9月のきゅうしょくもくひょう

★食べ物の働きについて知ろう★

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品（黄色）」、「おもに体をつくるもとになる食品（赤色）」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品（緑色）」の3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。



あじ味めぐり



毎月1回ずつ日本、世界の料理が給食に登場します！食文化を知りましょう。



日本🇯🇵あじ味めぐり

ジューシー牛乳
シラの黒糖かりん揚げ
もずく汁

世界🌍あじ味めぐり

ソフトフランスパン
パテチョコレート牛乳
ブイヤベース フレンチサラダ