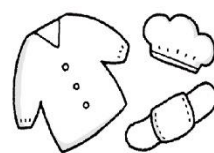


1 月

給食だより



今月の給食目標

《 感謝 して 食べよう! 》



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しましょう。

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、朝食をとしましょう。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

5年生が考えたみそ汁、6年生が考えた献立が2月の給食で出る予定です!

5・6年生 藤田先生による食育巡回指導(11/25)



5年生「栄養バランスの良いオリジナルみそ汁を考えよう」

五大栄養素を全部入れた“実”を考えるのは大変!!「フワフワ肉団子汁」おたのしみに♪

6年生「給食の献立を工夫して考えよう」

3つの班に分かれて考えました。どの班も、主菜にお肉料理を考え、汁ものやくだものを付けて栄養バランスが良くなるように工夫しました。



調理員さんから
メッセージ

明けまして おめでとうございます。
今年も「おいしい!」と思ってもらえる給食を作っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。
みなさんともっと仲良くなりたいので、給食当番さん以外の人達も、給食室前を通りかかった時は、あいさつをしてくれるとうれしいです。