

9月 給食だより

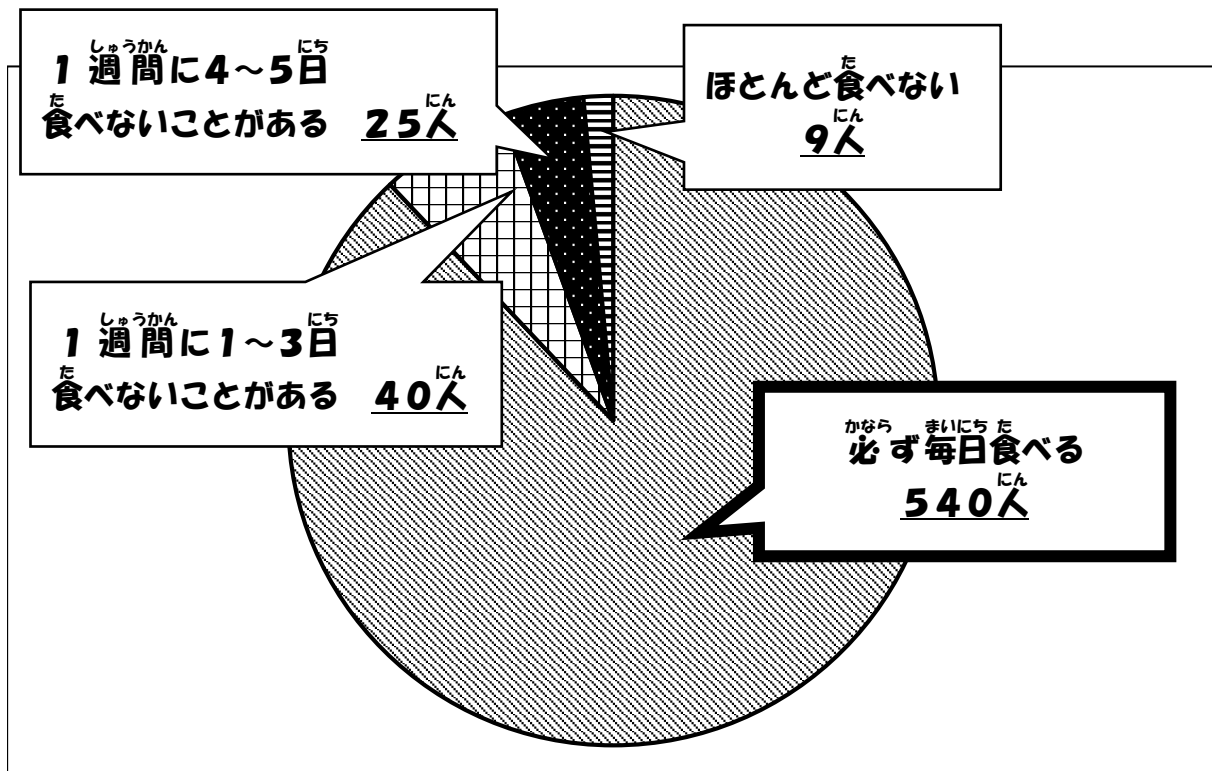


令和4年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和4年9月6日

みなさん、「早寝・早起き・朝ごはん」を守れていますか？
7月にみなさんに聞いた「朝ごはん」のアンケート結果を発表します！
眠かったり、食べる気にならなかったり…さまざまな理由があると思いますが、
朝ごはんを、一口でも食べて登校しましょう！

古ヶ崎の全校児童に聞きました！

朝ごはんを毎日食べていますか？



給食使用予定食材 産地表 (9月)

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道、青森
にんにく	青森	こまつな	千葉、埼玉	ピーマン	茨城、岩手
キャベツ	群馬、茨城	なす	千葉、茨城	しその葉	愛知
にんじん	北海道	きゅうり	宮城、岩手	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	千葉、茨城	とりにく	岩手

はやおき
早起き

はやね
早寝

あさ
朝ごはん

げんきに1日をすごすためには、
早起き、早寝の習慣を身につけて、
朝ごはんをしっかりとることが大切です。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!

おやすみ～

睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

たまご
卵ちゃんの変身上手

わたしは、変身が得意なの
朝食にもってこいよ!

スクランブル
エッグ
ゆで卵
卵焼き
オムレツ
目玉焼き
ほろか

みそ汁にだって
入れてもいいわ

わたしを食べて
あなたも元気っ子に
変身してね!

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながりがすくように生活リズムをととのえましょう。

