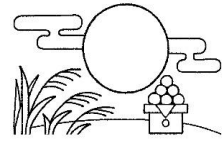
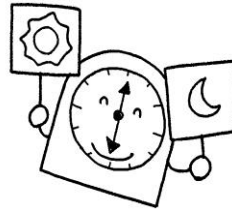


9月 給食だより



令和5年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和5年9月1日

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



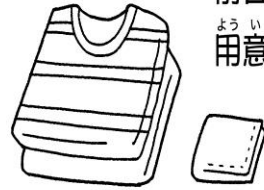
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



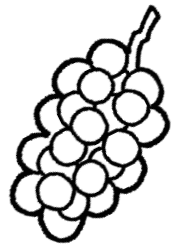
前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

旬の食材を味わおう☆



ぶどう



夏から秋に季節がすすむと、梨や柿、りんごなどの果物が旬を迎えます。(品種などによって前後します。) ぶどうもその中のひとつです。給食では、9月21日頃に「巨峰」という品種のぶどうを出します。お楽しみに♪

2学期より、給食のお皿が変わります



7月の給食だよりでもお伝えしましたが、2学期からお皿の素材が変わります。お皿1枚1枚の重さが軽いこと、落としても割れないというよさがあります。割れないからといって乱暴に扱うのではなく、今までどおり大切に扱ってくださいね。お椀は、ピンク色と黄色があります。ピンク色のお椀に「ごはん」などの主食を盛り付けてください。給食の見本を見て、上手に盛り付けましょう。

2学期の給食は9月5日(火)よりはじまります。



9月1日は防災の日

乾物は、常温で長期保存ができ、栄養

豊富なため、普段から備蓄して

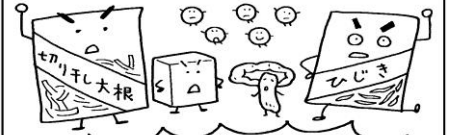
おくといいですね♪

みなさんはどんな乾物を知っていますか？

スーパーなどで探してみましょ。

乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で自立たない存在……



ではない!!

常温保存! 長期保存!



栄養豊富!



日常的に備蓄して損はなし!



気づいてくれ~ 買ってくれ~!