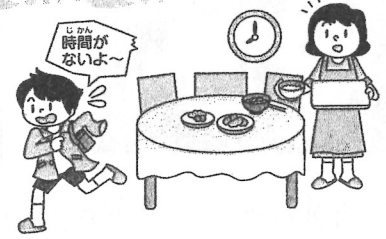


9月給食だより



夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう



朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーの

もとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



～～作ってみませんか～～

ひ 冷やし中華風サラダ



9月7日献立より



【4人分材料】

キャベツ 100g (3~4枚)

きゅうり 60g (1/2本)

にんじん 20g (1cm)

サラダこんにやく 100g

(系こんにやく)

酢 小さじ1

さとう 小さじ1

薄口しょうゆ 小さじ1.5

ごま油 小さじ1

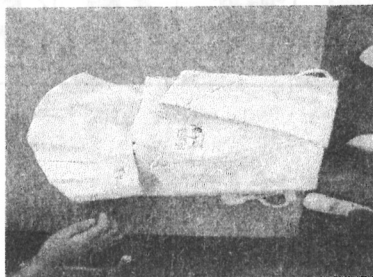
塩 0.3g

【作り方】

- ①キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ②こんにやく・野菜はサッとゆでて冷ます。(野菜は塩もみして水気を絞ってもいい)
- ③④の調味料でドレッシングをつくり②とあえる。

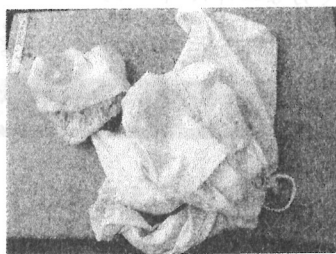
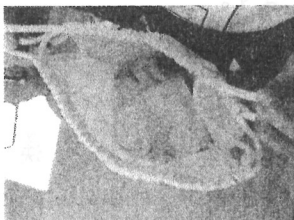
給食着を清潔に気持ちよく着けましょう

げつようび きゅうしょくじかん きゅうしょくとうばん
月曜日の給食時間、給食当番さんは、アイロンのかかったきれいな給食着を着て、気持ちよく給食スタート(^^)♪



きゅうしょくとうばん お きゅうしょくぎ ふくろ なか
給食当番が終わった給食着。袋の中は……あれれれれ～大変こんなことになっています。

あした きゅうしょくとうばん
明日も給食当番があるのにね。



みんなで給食着たたみ名人になろう!!!

①



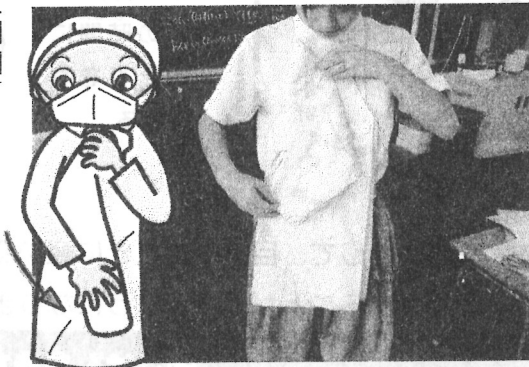
②



はんぶん
半分にたたむ

りょうほう
両方のそでと、えりもとをつかんでピンと伸ばす。

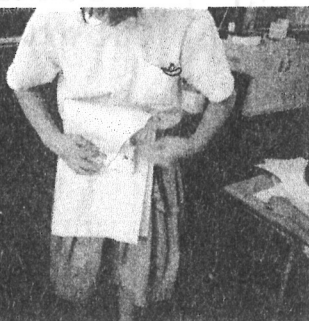
えりもとをあごで押さえながら伸ばしてもいいよ。



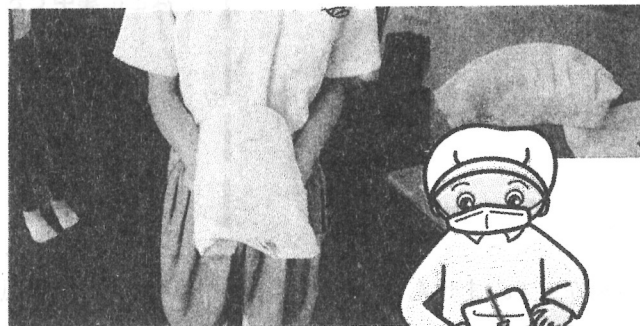
りょう そでを一緒に斜め下に折って

きゅうしょくぎ ちょうほうけい
給食着を長方形にする。

③



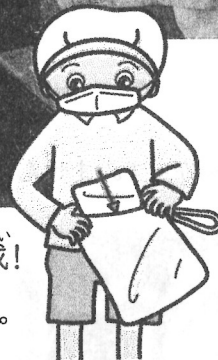
④



はんぶん おお
そのまま半分にたたむ。大きいときはさらにもう半分にする。

きゅうしょくぎ い かんせい
給食袋に入れて完成!

ふくろ せいけつ あつか
袋も清潔に扱おうね。



きょうしつ ゆか うえ
教室の床の上でたたんでいる人をときどき見かけます。

ゆか
床にはほこりやごみがたくさんあります。床の上でたたむのはやめましょう。

いっしゅうかん
一週間きれいにたたんで、気持ちよく給食当番のお仕事ができるといいですね。

ちよっと よご とき きゅうしょくぎ かわ
ちょっと汚れた時は、給食着はすぐに乾くので、そこだけ水でもみ洗いするといいですよ。