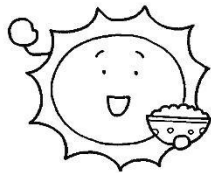


給食だより



発行日 令和6年8月30日
No.5
川崎市立宮崎台小学校 石川輝世

もうすぐ9月に入ります。9月になってもまだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。水分補給も忘れずにとりましょう。

★9月2日から給食が始まります！★

持ち物の準備はできていますか？全員ナフキン・ウェットティッシュを忘れずに、持ってきてましょう。給食当番さんは マスク（予備5日分） を忘れずに持ってきてきましょう。

9月2日の献立は ハヤシライス（麦ごはん） 牛乳 ピクルス です。

★9月の献立紹介★

○行事食 「お月見」

9月17日（火） ツナそばごはん（麦ごはん） 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉

○新献立 「カレー粉ふき芋」

塩で味つけをする粉ふき芋に、カレー粉を加えて暑い日でも食べやすい味付けにしました。

○季節の食品

とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨

★早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを取り戻そう！★

早寝



©少年写真新聞社2023

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにして早めに寝るように心がけましょう。

早起き



©少年写真新聞社2023

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。休日も学校がある日と同じ時間に起きるようにしましょう。

朝ごはん



©少年写真新聞社2023

朝ごはんにはエネルギー補給の他にも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムを作る大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

★給食クイズ★

つぎ ね ぶ ぶん た
次のうち、根っここの部分を食べるいもはどれ？

①



さつまいも

②



じゃがいも

③



さといも

答えは次号で！

前回のクイズの答え合わせ・・・正解は②オクラでした！
ピーマンはお花のような形、ゴーヤは丸い形をしています！
ほかの野菜もぜひ見てみてね♪

