

給食だより



令和7年8月29日
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 学校生活を元気に送るために、自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

生活リズムのととのえ方

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

早寝・早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心掛けましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつけやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすことで、夜によく眠ることができます。

9月の給食目標

規則正しい食事をしよう！

毎日健康に過ごすには、早寝・早起きをして3食をしっかり食べ、生活リズムを整えることが大切です。特に、午前中から元気に活動するためにも、朝ごはんはしっかり食べてから登校するようにしましょう。そして、給食では好き嫌いをせずバランスよく食べるようにしましょう。

2学期も学校給食へのご協力をよろしくお願いいたします

★給食で必要なもの

- ランチョンマット
- くちふき用タオル
- マスク（配膳時に原則全員着用）

★洗濯のお願い

給食当番は白衣・帽子を週末に持ち帰ります。また、ワゴンカバーはクラス毎で順番に持ち帰ります。洗濯をして、週明けに持たせてくださいますようお願いいたします。



おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

●上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

●小さいお皿も手に持つ

●大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

ごちそうさまでした！

がつ こんたてしようかい

9月の献立紹介

給食の写真や食材産地は毎日、学校HPにて公開しています！ぜひご覧ください。



- **9/3(水) ～ 長野県の料理 ～**
9/8～10に移動教室で、6年生が長野県の軽井沢町へ行きます。これにちなみ、長野県の学校給食が発祥のキムチとたくあんを炒めてご飯に混ぜた「キムタクごはん」を作ります。
- **9/12(金)～19(金)の5日間 ～ 東京2025世界陸上 献立 ～**
『東京2025世界陸上』が9/13～21に開催されます。これにちなみ、カナダ、ブラジル、日本(北海道)、イタリア、アメリカの料理を提供します。