

給食だより



令和8年8月28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。

規則正しく食事をする



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、1日のリズムがつくりやすくなります。

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、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食をしっかりと食べ、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と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。



保護者の方へ

給食当番では、共用の給食着(白衣)を使用することを基本としています。柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任へご連絡ください。また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

(練馬区教育委員会より)

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

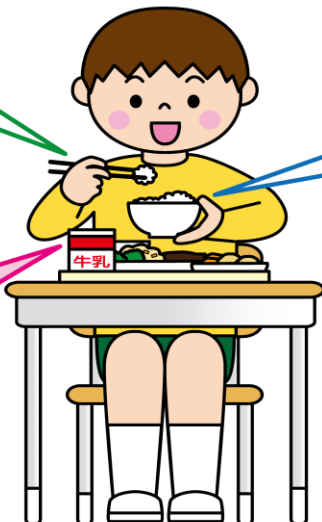
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

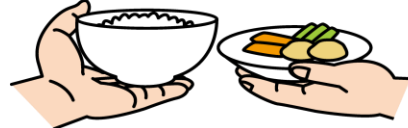


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



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に、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



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。



- 9/18(金) ～ 敬老の日献立: まごわやさしい～

「まごわやさしい」は、日本の伝統的な健康的な食生活に欠かせない7つの食材の頭文字をとった合言葉です。7つの食材とは何でしょうか？ お楽しみに！

- 9/30(水) ～ 東京都の料理 ～

10/1(木)は「都民の日」です。東京都の有名な郷土料理としてドジョウとごぼうを甘辛く煮て卵でとじた「柳川鍋」があります。給食では、ドジョウではなく豚肉を使った柳川風丼を作ります。すまし汁には、東京都八丈島の地場産物である「明日葉」の粉を練り込んで作られたうどんを入れます。また、牛乳は東京都で生産されている「東京牛乳」を提供します。