

給食だより

9月

令和4年9月1日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子

夏休みは楽しく過ごすことができましたか。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。元気に一日をスタートするために、生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

給食目標

時間を考えて食べましょう。



4時間が終わったら、しっかり手を洗います



給食当番と協力して、すばやく準備をしましょう。



いただきます!

ゆっくりよくかんで食べましょう。

すばやく準備をすると、ゆっくりよくかんで食べることができます。



生活リズムは整えられていますか?

夏休み中にのんびり気分だった生活は元にもどっていますか? 3つのポイントでチェックしながら、少しずつ生活リズムをもどしましょう。

朝は決まった時刻に起きている。

朝ごはんをしっかりと食べている。

寝る直前に食べていない。

夜ふかしせず、決まった時刻に寝ている。

保護者のみなさまへ

浮間小学校は青森県東通村と交流をしています。その交流の一環として、東通村で育った東通牛を使用したカレーライスを9月28日(水)に出します。給食では牛肉を使うことがないため、アレルギー等の特別な事情で食べられない場合は9月14日までに必ずお申し出ください。

「まごは(わ)やさしい」

「まごは(わ)やさしい」とは、昔から日本人が食べ続けていた食材の頭文字をとったもので、積極的にとりたい食べ物です。

9月19日の敬老の日になみ、16日に「まごは(わ)やさしい」献立を出します。すべてそろっているの、探してみてくださいね!



<16日の給食では...>

ま:豆、豆製品

サラダに「うずら豆」が入っています。

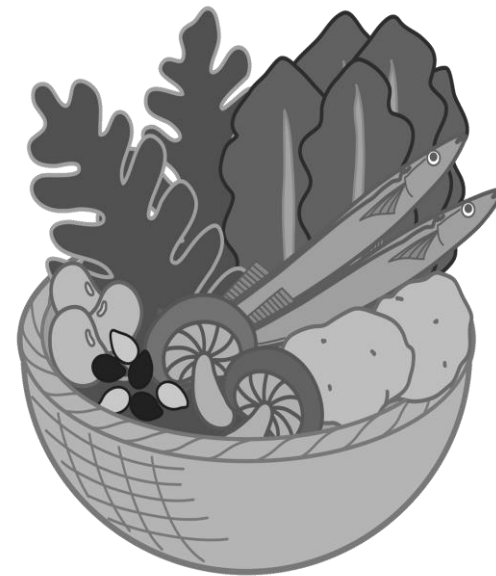
ご:ごま

さばのタレにごまが入っています。

は(わ):

わかめなどの海そう類

めかたま汁にめかぶが入っています。



や:野菜

汁物、サラダに野菜を使っています。

さ:魚

メインのおかずはさばです。

し:しいたけなどの

きのこ類

めかたま汁にしいたけが入っています。

い:いも類

サラダにじゃがいもが入っています。