

『いただきます～す』

* 給食だより



令和3年9月号

香澄小学校

コロナウイルス感染が増え、給食が食べられない日が増えてしまいました。保護者の方は、ご飯の支度も増え大変な方も多いのではないのでしょうか。感染者数が早く減ってくれることを望むばかりです。コロナ禍が長期化し、いろいろな場面で慣れてしまっていることで感染が増えてしまっていることもあると思います。今一度、予防ができていないか見直してみましょう。

食のこころ

秋なすは嫁に食わすな

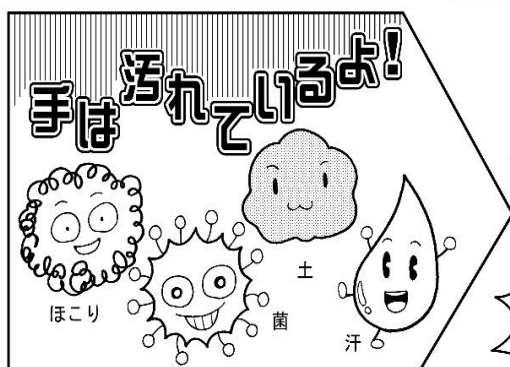
秋なすはおいしいので嫁に食べさせるなという意味と、秋なすは体を冷やすといけ
ないから食べさせない方がいいという2通
りの意味があるといわれています。

いずれにしても秋なすはとてもおいしい
ので、煮物や揚げ物など、どんな料理に
してもおいしく食べられます。

秋なす?



い・た・だ・き・ま・す

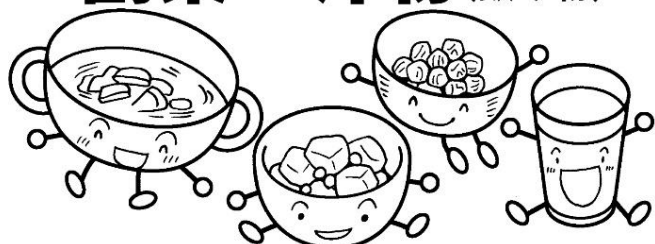


ちよつと待って!!
食べる前に...



体の調子をととのえる

副菜・汁物 (飲み物)



副菜や汁物(飲み物)は足りない
栄養素を補う大切な役割を持っ
ています。特に不足しがちなカルシ
ウムは、青菜類のおかずや牛乳な
どの乳製品を加えることによって、
上手に摂取することができます。

今月の給食目標

朝食の大切さを知ろう

朝ごはんを食べると



しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

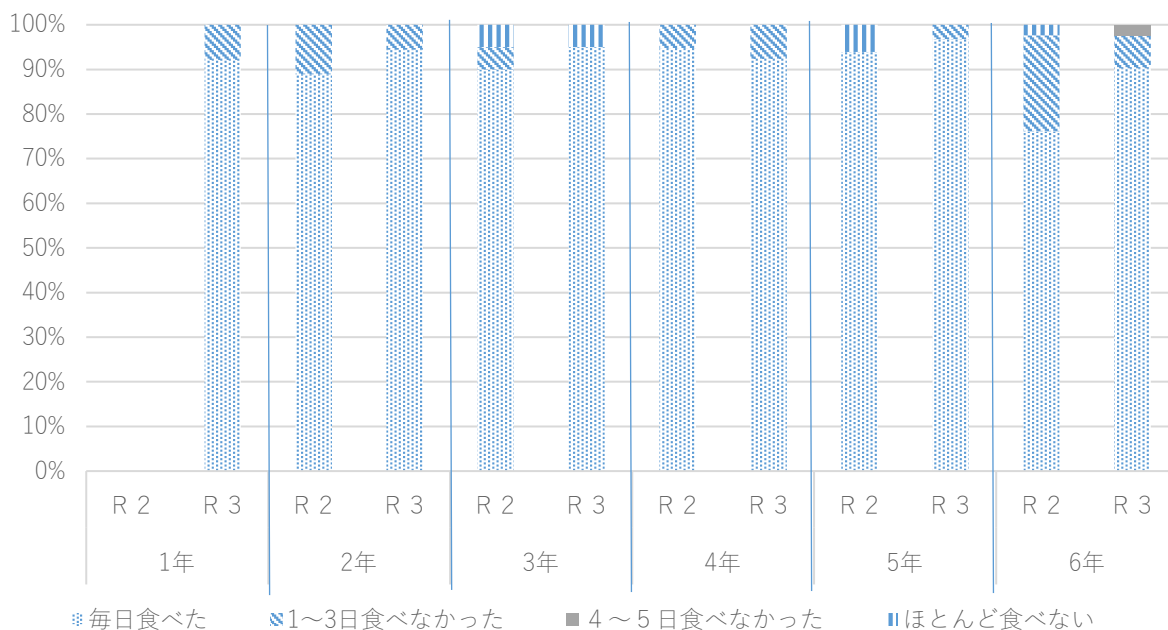
こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

7月にアンケートを行い、前年度と比較してみました。

アンケートをとる前1週間に対する回答です。

R 2 に記載の学年は、一つ下の学年です。(例：2年生に記載のR 2 は旧1年)

朝ごはん喫食アンケート



同学年のR 2年とR 3年の回答を比較すると、全体的に「毎日食べた」という回答がふえていました。朝ごはんを食べる意識が増えたようで良かったです。学校で学んだり、運動したりする力を十分発揮できるように、これからも朝食は必ず食べるようにしましょう。