

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより9月号

新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。



早起き

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん

朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝

睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

9月1日は防災の日

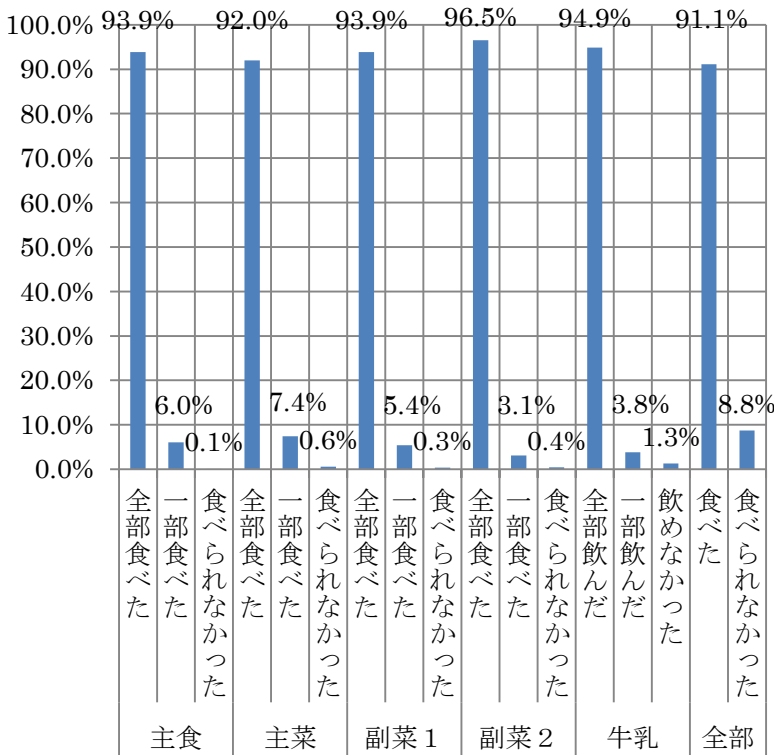
災害に備えて食料の備蓄をすることは大切なことです。備蓄品は定期的に賞味期限を確認しましょう。日常生活の中でレトルト食品などの備蓄品を買い足していくこともおすすめです。

9月27日防災給食を実施

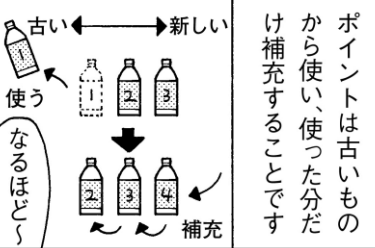
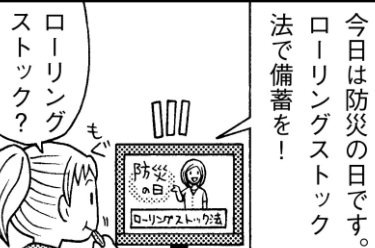
本校では、9月27日（木）に全校で防災学習を予定しています。当日、児童は学習の一貫として、PTAが非常食として備蓄していただいている備蓄用缶パンを防災給食として食べます。また、津市全体では、5日（水）にかんぱんが出ます。実際に食べる体験をすることで、災害への備えについて考える機会にします。



第1回給食振り返りカードを実施しました



ローリングストック法って?



給食ふりかえりカードの感想には、「自分がどれだけたべられたか確認できた。」「全部食べようという気持ちをもてた。」「初めて残さずに食べることができた。」など、食べることを前向きに頑張ったという感想が多く、食べるのが苦手な児童も苦手なものでも食べようとする姿勢が見られました。