



令和5年9月1日(金)
川口市立新郷東小学校



夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。

暦の上では、もう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。また、行事なども入ってきますので、生活のリズムを整えて、元気で頑張れるように過ごしましょう。



夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日うちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



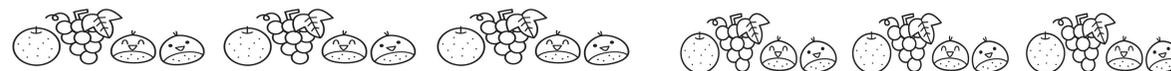
栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもなりやすい。



親子料理教室を開催しました!



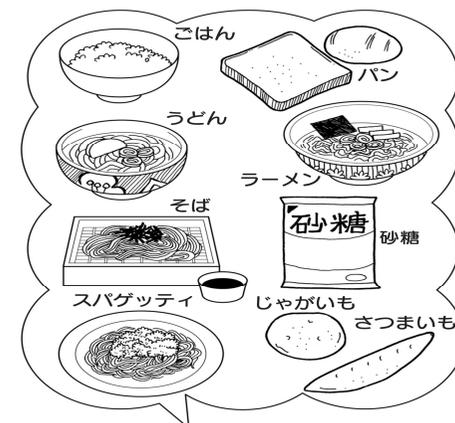
7月26日に3、4年生のご家族が親子料理教室に参加してくださいました。メニューは焼きコロッケをはさんだ「コロッケパン」と「ベーコンとたまねぎのスープ」でした。じゃがいもとたまねぎは学校ファームで収穫したものを使用し、余熱調理や食材の使い切りなど、食品ロスを考えて調理しました。ご参加いただきありがとうございました。



その食べ物は...

今月の給食目標

熱や力になる食べ物を知ろう!



☆2学期の給食は、9月4日(月)から始まります。よろしくお願いいたします。

