



給食たより

令和 7 年 度
さいたま市立針ヶ谷小学校
お子さんと一緒にご覧ください

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

9月の献立を紹介します♪

9月9日（火）重陽の節句献立です。

秋のかおりごはん・牛乳・さけのからあげ・なすのみそ汁

9月19日（金）9月20日は彼岸入りです。お彼岸献立です。

おはぎ・牛乳・塩昆布あえ・豚汁

7月の給食の様子をご紹介します♪

7月2日（水）3年生がとうもろこしの皮むきをしました。むいたとうもろこしは給食室でかきあげにして旬の味を楽しみました。

今回、使用したのは「雪の妖精」という白いとうもろこしです。いっせいに勢いよくむいていました。皮を一枚一枚むいたり、粒の大きさを比べたり、ときには、黄色のつぶをみつけてよく観察しながらむいていました。

