

# 給食だより

令和5年  
9月号  
春日部市立  
豊野小学校

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことはできたでしょうか。  
まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏バテ解消のために、 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自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？ ～



寝る前におかしやアイス、  
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  
のうちに済ませ、朝の時間に  
ゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて、  
決まった時間に食べる。  
夜ふかしをしない。

### ～ 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。



脳が働きづらくなり、  
授業に集中できない。



栄養バランスがくずれ、  
おやつの食べすぎにも  
つながりやすい。

## 食器をきれいに並べて食べよう！

食器の並べ方、料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

おかずは奥に置こう。  
皿の上の料理の盛り付けは  
献立によっても違うので、  
サンプルケースや盛り付け表で確認しよう。

汁物や牛乳などは右側に  
まとめておくと良いよ。

基本の  
配膳



主食のご飯やパン、めんは  
左に置こう。

はしの先は  
ご飯の方(左)に向けて、  
きちんとそろえて置こう。

## お知らせ

- 2学期の給食は9月1日(金)から始まります。  
改めてご家庭で給食セットや給食着の確認等よろしくお願いいたします。
- 8/29(火)～9/4(月)の期間で9/27(木)のあげパンの味を決める「あげパンフレーバーマッチ」を行います。ペットボトルキャップを使った投票になりますので、お家で集めているペットボトルキャップがありましたら、学校に持っていただけると助かります。ご協力よろしくお願いいたします。