

給食だより



令和7年
9月号

(毎月19日は食育の日)

野田市立尾崎小学校

みなさん、元気に9月を迎えていましたか。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元気にスタートを切るためには、朝ごはんを、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。

夜ふかしをする



ねる前におやつを食べる



朝、なかなか起きられない



学校の授業に集中できない



朝からあくびが出る



朝ごはんが食べられない



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早速、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

給食室から

9月がはじまりました。まだまだ残暑も厳しく、食中毒事故も心配な時期です。夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子どもたちが毎日使っている食器や食缶、はしや、スプーンなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、がんばって作業をしていました。9月3日(水)より、夏休み明けの給食が始まります。

安全でおいしい給食づくりをがんばっていきます。保護者のみなさまにも引き続き、ご協力をお願いいたします。