

# 10月<sup>がつ</sup> 給食<sup>きゅうしょく</sup>だより



令和7年10月  
さくら市学校給食センター

9月1日から、新しい給食センターより、市内の全小中学校に給食が届けられています。

6台のトラックで、給食時間に合わせて届けられています。配送車にもキャラクターがプリントされています。



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健全な成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

## お知らせ

10月31日(金) おにぎりの日 献立

牛乳、おかずは給食センターより届きます。  
食べられる分のおにぎりを持ってきてください。

牛乳 とり肉のたつた揚げ  
ツナのり酢あえ  
大根と豆腐のみそ汁  
ハロウィンデザート

☆この機会におにぎりを作ってみませんか？☆

\* 形は大きくわけて「まる形」「さんかく形」「たわら形」の3種類に分けられます。  
形は自分で好きな形ににぎってOKです。



ラップを使って作ると衛生的です。

まる



さんかく



たわら

