

# 10月 給食だより



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

子どもたちの健やかな成長のためには、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して指摘されています。  
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。



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。



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



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、朝食をとりましょう。

## お知らせ

## 10月31日(金) おにぎりのひ 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」「三角形」「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

