きゅうしょくだより　高砂小学校　2025年9月

楽しい夏休みがおわり、２学期が始まりました。夏休み中は夜更かししたり朝食を抜いたりなど生活リズムの乱れはありませんでしたか？まだまだ暑い日が続くので早いうちに学校がある日のリズムを思い出し、自分の体を整えていきましょう！

〈　生活リズムを整えるには朝ごはんを食べることが大切です　〉

朝ごはんの４大効果

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がり
活力が高まる

脳の働きを
活発にする

排便を促す

２学期の給食もお楽しみに♪

２学期は行事にあわせた給食が続々と登場するのでぜひ楽しみにしていてください。旬の食材もたくさん出てきますが、その第一弾は９月の梨です。藤沢産の「あきづき」という品種を予定しています。季節を感じながら楽しく給食時間を過ごしてもらえたら嬉しいです。

日々の給食は学校のホームページに写真付きで載せているのでのぞいてみてください。子どもたちの様子や給食室での裏話も載っているかも…!?

９月は防災月間です

９月１日は防災の日です。家庭では最低でも家族の人数分×３日分の備蓄が必要になります。既に備えているという方も、この機会に食料の消費期限や今の家族に必要なものが準備されいるかなどを確認してみましょう。また、非常食だけでなく、普段食べている常温の食品を多めに備えておき、使ったら買い足す「ローリングストック」もおすすめです。

水は1人あたり１日３L×最低３日分

食品は１人あたり３～７日分

７月１７日　１年生給食室探検

１学期の給食提供が終わった翌日、１年生を給食室に招待しました！調理員さんに案内してもらいながらいつもは入れない給食室の奥まで探検し、とても楽しそうな表情をみせてくれました。

実際に使う機械や道具を動かしたり、調理員さんとお話することで給食がより身近に感じてもらえたかと思います。給食室メンバーとしても子どもたちと楽しく有意義な時間をすごすことができ、これからの給食づくりも一層がんばれそうです！