



9月給食だより

西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和8年 8月28日

夏休みが終わりました。夏ばてなどしませんでしたか。夏の疲れも出てくるころです。一日も早く、体の調子をよい状態に戻しましょう。まだまだ蒸し暑い日が続きます。食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



こんげつ きゅうしよくもくひょう しょくじ

今月の給食目標: 食事のあいさつをきちんとしよう

『生活リズム』乱れていませんか?



休み明けは、生活リズムが乱れているかもしれません。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きましょう。朝日を浴びることで、すっきり目覚め、生活リズムが整います。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。かならず食べましょう。

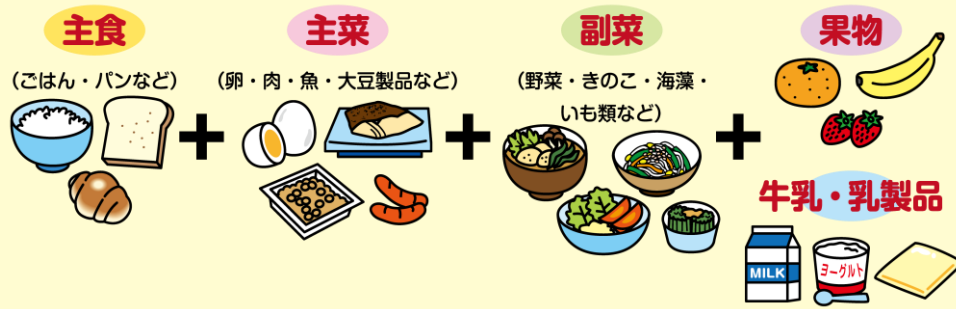


3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけましょう。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



「もしもの時」に備えましょう

夏休みに入って間もなく「熊本地震」がありました。今回の地震は、「災害はいつ、どこで起きるかわからない」ということを改めて感じました。学校のある時ではなく、長期の休みや自宅や外出先、旅行先などで過ごしているときに災害が起きるかもしれません。一人一人が落ち着いて行動し、自分の命を守るための備えをしておくことが大切です。



家庭で備えておきたいもの



水



1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や凍干物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度が必要です。



給食試食会のご案内



1 日 時 10月21日(水) 12時00分～

※子供たちの給食時間は11時50分からです。(特別時程) 開始時間まで、教室の外からでしたら給食の様子をご参観いただけます。

2 会 場 3階 6年生教室(予定)

3 試食代金 368円(給食一食分)
※申し込み時に現金にて徴収させていただきます。

4 申し込み 9月9日(水)までに、
申込書と368円(釣銭なし)を封筒に入れて、
お子様から担任へ提出してください。

<お願い>

- * 全校の保護者の方を対象にしておりますが、申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
- * 申し込み後の変更や当日欠席など、食材料発注の都合で変更する事が出来ません。そのため代金はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。
- * 参加人数は、各家庭一人でお願いします。
- * ご参加の方は、当日の給食の準備・片付け等をお願いします。エプロン、三角巾、配膳時に着用するマスクをご持参ください。