

# 給食タイムズ

夏休みが終わり、2学期を迎えました。皆さん、有意義に夏休みを過ごせましたか？  
2学期が始まって、まだまだ残暑は続きます。暑いと食欲が落ち、体が疲れやすくなります。  
1日の食事をバランスよく、決まった時間にきちんととり、生活リズムを整えましょう。  
また、食欲がわかない時に、食欲が増進する食べ物や食べ方を紹介します。

## さわやかな香りや酸味で食欲UP！！

レモン・ゆず・梅干しなど  
(焼いた魚やお肉にかけたり、梅肉あえなど)



## ピリッと辛みで食欲UP！！

カレー粉やキムチなど、スパイスの風味や辛さを加えることで  
食欲増進につながります

暑さに負けず、食欲がアップするよう、給食でもスパイスを  
きかせた献立を取り入れています。



秋の味覚

さんまは、秋にとれる代表的は青魚です。  
たんぱく質や脂肪、ビタミンA、やB<sub>2</sub>、Dがたくさん  
含まれています。青魚には、生活習慣病の予防効果  
があるDHA、EPAが多く、視力や脳の発達を促す  
作用があるといわれています。

## 給食当番はしっかり身支度を整えましょう

- ☆帽子の中に髪の毛をきちんと入れましょう。
- ☆マスクは鼻までしっかり覆いましょう。
- ☆爪は短く切りましょう。
- ☆手洗いを丁寧にしましょう。



当番は、素早く仕事に取り組み  
みましょう！どのクラスが  
1番に『いただきます』ができ  
るかな～



## 8・9月の予定

❁ 全校生 給食開始は、8月30日(水)からです

・ 9月19日(火)の給食はありません  
(体育大会代休日)

・ 9月20日(水)の給食はありません  
(雨天順延の場合、体育大会代休日になる為)  
※通常授業の時は、お弁当の用意をお願いします。



### お願い

カップを重ねて、袋に  
入れてください！

## ゼリーカップの片づけ方



9月11日に巨峰ゼリーが提供されます！  
ゼリーのカップは、バラバラに袋に入れるのではなく、  
右の写真のように綺麗に積み重ねて袋に入れて、  
配膳室へ持ってきてください！

