

給食タイムズ



明石市立大蔵中学校
2018年8月29日 Vol.5



長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。暑くなったり涼しくなったりして気温差を感じる人が多いかと思います。また休み明けは、気温差だけでなく、休み中の生活リズムとの違いから体調不良を感じる人がいるかもしれません。少しずつ早寝・早起き・朝ごはんのリズムを整えていくと、体の調子がいい状態で生活を送ることができます。

配膳室では、みなさんが新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、配膳員さんが食器や食缶、調理環境をきれいに整えて準備万端です。2学期も美味しい給食提供に努めますので、みなさんもしっかり給食を食べて元気に2学期を過ごしましょう♪

まずは、体育大会頑張りましょう！ 応援しています！！

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんには3つの目覚ましスイッチ...?

<p>1</p> <p>脳に栄養を送り頭が目覚めるスイッチ</p> <p>栄養</p>	<p>2</p> <p>体温を上げてからだ全体が目覚めるスイッチ</p> <p>体温</p>	<p>3</p> <p>おなかの中が目覚め排便をうながすスイッチ</p> <p>パチン</p>
--	---	--

〈8月9月の予定〉

- ・8月30日(木)から給食が始まります。お箸を忘れず持参してください。給食当番はマスクを持参してください。クラスでお箸やマスクの貸し出しはありますが、当たり前前に借りるのではなく、自分のものを忘れず持参して使ってください。
- ・9月19日(水)お弁当を持参してください。



給食当番は、身だしなみを整えてから配膳室に来てくださいね。2学期も、クラスみんなで協力して、楽しい給食時間にしましょう。



バランスのよい朝食を目指し ワンステップアップ↑

ステップ1	何も食べない人	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。	
ステップ2	何か1品食べる人	今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に変えていきましょう。	
ステップ3	主食を食べている人	おかずを1品つけましょう。具たくさんのみそ汁、スープはおすすめ。パンの場合は、乳製品でもいいですね。	
ステップ4	主食+1品食べる人	主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。	
ステップ5	主食・主菜・副菜がそろっている人	すばらしい朝食です。乳製品や野菜・果物をプラスしてバランスアップしましょう。	