



# ぽくぽくだより



羽川西小学校給食共同調理場

## 2学期が始まりました！



楽しかった夏休みが終わりました。長い休みのあとは、体が重く感じたり、やる気が起きなかったりしがちです。元気に楽しく過ごすためには、規則正しいリズムで生活することが大切です。朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、夜は早めに寝るようにしましょう。



### ☆朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう☆

朝ごはんは、一日のはじめのスイッチです。寝ている間、体は省エネモードになっていて体温も下がっています。朝ごはんを食べることによって体温が上がり、体や脳を目覚めさせます。朝ごはんの内容を見直してみましょう。

#### ステップ1

朝ごはんを食べる習慣がない人は？  
→食べやすいものから始めましょう。

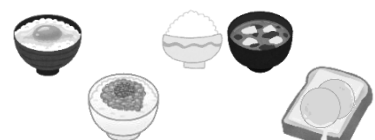
例) おにぎり、パン、ヨーグルト、果物



#### ステップ2

朝ごはんを食べる習慣がいたら？  
→主食とおかずをそろえましょう。

例) 卵かけごはん、納豆ごはん、  
ごはん+具だくさんみそ汁、ハムチーズトースト



#### ステップ3

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



ここを  
めざ  
目指そう



### 秋においしい

### ことばさがし



さ	つ	ま	い	も	し	な
と	ち	ち	ほ	か	ぼ	す
い	ん	げ	ん	が	う	と
も	げ	い	わ	し	ら	す
ぎ	ん	な	ん	め	く	り
け	さ	ん	ま	じ	お	と
ま	い	た	け	た	い	し

9月が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が18個隠れています。  
左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。  
さが探して、見つけたら○でかこみましょう。



9月が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が18個隠れています。左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。さが探して、見つけたら○でかこみましょう。

#### 保護者の皆様へ

#### 9月献立の一部変更について

メーカーの在庫数の不足で納品できないため、9月6日の献立を一部変更させていただきます。

9月6日(水)【変更前】冷凍みかん → 【変更後】オレンジ