

9月は夏の疲れがでて、体調をくずしやすくなる時期でもあります。

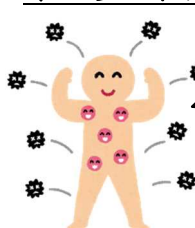
『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。また、秋になり涼しくなっても水分をこまめにとり、『かくれ脱水』にならないように気を付けましょう。

未来の自分のためにできることってなんだろう？

みなさんは将来、どんな大人になりたいですか？

その夢をかなえるために、みなさんが今からなにができるのかを考えてみましょう。

キーワードは『免疫』です。



免疫とは、体の中にウイルスなどが入っても、抵抗して守ってくれる働きのことです。その働きを高くしておくことが、病気の予防になるといえます。



免疫をパワーアップするために大切な4つのこと

①好き嫌いをしないで食べよう！

…栄養は丈夫な体を作ります。

②適度に運動をしよう！

…少し汗をかくぐらいの運動がよいです。

③お風呂と睡眠

…体をあたためて、ゆっくり眠ると体の疲れが回復します。

④にこにこ笑顔ですごそう！

…笑顔でいるとリラックスができ、体のバランスがととのいます。

みなさんが今できること、それは…

免疫をパワーアップさせる4つのことを守り、規則正しい生活をしましょう。

子どものころからの生活習慣は大人になっても続けることができます。

そうすることで病気にかかりにくい丈夫な体で、自分の好きなことをたくさんチャレンジできる大人になれるでしょう。

秋はおいしい食べ物がたくさん！

さんま、梨、ぶどう、くり、さつまいも、りんご、きのこ…

給食でも秋が旬の食べ物を取り入れていきますので、楽しみにしていてくださいね！



★7月2日 6年1組 リクエスト献立 ★7月10日 6年2組 リクエスト献立



- ・ココアあげパン
- ・ぎゅうにゅう・オムレツ
- ・チョコレギ風サラダ
- ・はるさめスープ
- ・あんにんふう
- ・杏仁風プリン



- ・オムライス
- ・ぎゅうにゅう
- ・ワンタンスープ
- ・アセロラゼリー



7月21日～7月31日
しろおう こ おうえん こんだてしゅうかん
城央っ子応援♪ 献立週間

あつ なつ きゅうしょく おうえん
暑い夏を 給食で応援！
しろおう こ おうえん こんだてしゅうかん ていきょう こんだて
城央っ子応援献立週間に提供した献立
いちぶ しょうかい
の一部をご紹介します！



- ・バンズパン
- ・ぎゅうにゅう・レタス
- ・チキンのかば焼き風
- ・ミネストローネ
- ・ぶどうゼリー

- ・むぎい 麦入りごはん
- ・ハヤシライス
- ・やさい 野菜ソテー
- ・レモンゼリー



- ・むぎい 麦入りごはん
- ・セルフ三色丼
- ・ぎゅうにゅう 冷凍みかん
- ・こんさい 根菜のすまし汁

8月19日～8月21日
きゅうしょくいん こんだて
給食委員のリクエスト献立

19日からの3日間は給食委員さんが学年ごとに献立を考えてくれました。委員さん全員がそれぞれ協力をして、たくさんの献立案を考え、提案してくれたおかげで、委員さん以外のみんなだけでなく、先生たちにとってもわくわくする給食を提供することができました。

きゅうしょくいん
給食委員のみなさん、
ありがとうございました♪



↑こちらは6年生のリクエスト

- ・キムタクごはん
- ・ショーロンポー
- ・ほうれん草と卵のスープ
- ・パインクレープ

8月25日 2年1組
こんだて
リクエスト献立

- ・ひ 冷やし中華
- ・あげぎょうざ
- ・ブロッコリーとコーンのソテー
- ・いちごゼリー

