

新しい学年で「新しい友達と勉強や運動を一生懸命がんばるぞ」と気持ちを新たにしているでしょう。何をするにも、まず健康であることが一番です。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしをせずに睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。

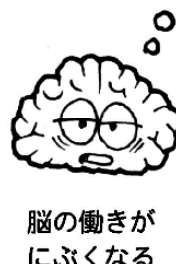
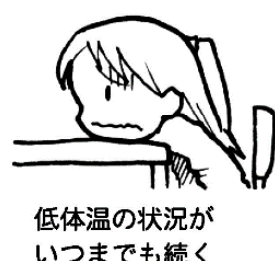
できる子は、たべている。

朝ごはんをおいしく食べるためには？



朝ごはんをきちんと食べないと…

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？食べないことが習慣化すると、からだのウォームアップ効果がないために、



⇒ さまざまな能力低下の原因となる。
朝ごはんをおいしく食べるには、
時間的にゆとりを持つことが
いちばんのカギ！

早寝早起きをして、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

理想的な朝ごはんは…

温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。

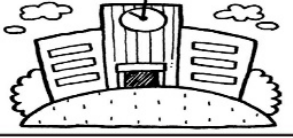


午前中の活動を支え、スタミナを 持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

お知らせです。

子育て世帯の負担軽減を目的として、保護者の皆様に御負担いただいております学校給食費に対し、毎月2,000円を上限に補助する「保護者給食費負担軽減事業」を令和7年度から実施することになりました。つきましては、給食費の引き落とし金額をご確認お願いいたします。