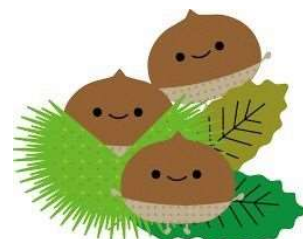


センターだより



<お願い>

食器やスプーンは、みんなが気持ちよく
使えるよう大切に近づきましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつこう
令和8年9月号

かわくちしりつがっこうきゅうしよく
川口市立学校給食センター

なつやす お がっき はじ まいにちげんき はやね はや お
夏休みも終わり、2学期が始まりました。毎日元気にすごすためには、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今こそ、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう



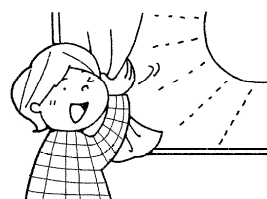
せいかつ はやね はや お あさ
生活リズムをととのえる『早寝・早起き・朝ごはん』

はやね
早寝



しっかり寝ると、体の疲れがとれます。また、寝ている間に体が成長します。夜は早く寝ましょう。

はやお
早起き



朝日を浴びると体が目覚めて、日中に活動しやすくなります。

あさ
朝ごはん

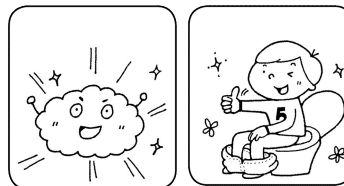


夕飯でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

あさ た
朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

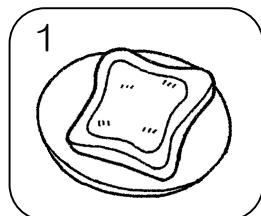
また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝のはい便をうながします。



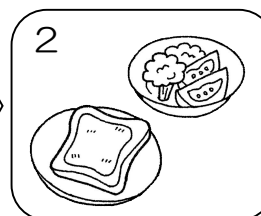
あさ
朝ごはんステップアップ1・2・3

朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜や肉や魚、卵のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

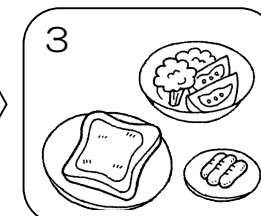
しゅしよく
主食



しゅしよく ひん
主食+1品



しゅしよく ひん
主食+2品



しょうかい
こんだて紹介

にち きん
25日(金)

ぎゅうしよく だいがく
むさしのうどん、牛乳、大学いも、
つきみ
お月見ゼリー

つきみ じゅうごや よ あき しゅうかく かんしゃ にほん
お月見は「十五夜」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。月の形になぞらえたお団子や稲に見立てたススキ、秋の収穫物である里芋などを月にお供えします。今年の十五夜は25日です。楽しみにしててください。