



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和2年 9月発行



短かった夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まって1週間が過ぎました。日中は残暑がきびしいですが、朝夕は秋の気配が感じられるようになりました。これからは、夏の疲れが出やすい時期です。不規則になりがちだった生活を取り戻し、快適な学校生活が送れるようにしましょう。

生活リズムを整えよう！！



1日を元気に過ごすためには、「早寝」「早起き」「朝ごはん」が大切です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の源になります。

また、朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。朝ごはんをおいしく食べるために、夜遅い食事をさげ、夜更かしをやめて、なるべく早く寝るように心がけましょう。

朝ごはんきちんと食べていますか…？

主食

主菜

副菜

汁物



4つのお皿がそろった献立が理想的な朝ごはんです。

今まで朝ごはんを食べていなかった人は、おにぎりやサンドイッチなど少量から食べ始めましょう。

1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。

こんな人はいませんか…？体からの危険信号！？



朝、なかなか起きられない



食欲がわかず、おなかがすかない



頭がボーっとして、勉強に集中ができない



体がだるく、やる気が起きない



夜、目がさえて寝つきが悪い

早寝のコツは、早く起きることです。まずは早起きからはじめてみましょう！！



今月は11月分の申込みです♪

11月の給食には、秋の味覚『さんま』や『きのこごはん』が登場します。また『クラムチャウダー』『みそおでん』『クリームスパゲッティ』などの温かいメニューもたくさん出てきます。

選択制弁当給食では、徹底した衛生管理の下、調理・温度管理を行い、安心・安全な給食を提供しています。



給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

