



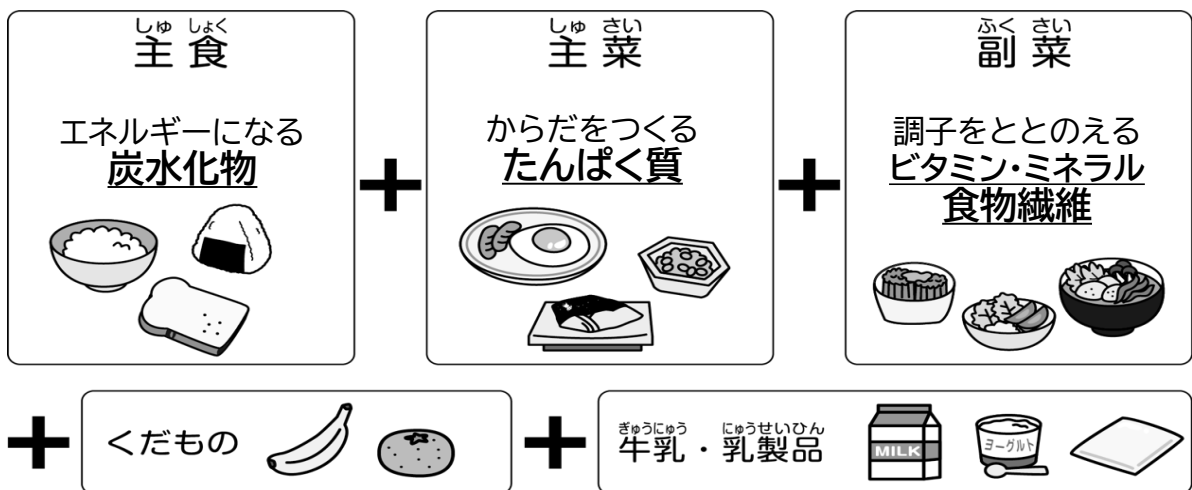
☆ きゅうしょくだより ☆

令和8年8月31日
江東区立第七砂町小学校

楽しかった夏休みも終わり、まだまだ暑い日が続きます。長い休みで生活リズムが乱れてしまい、朝ごはんを抜いてしまっている人もいるかもしれません。学習や運動を元気にがんばれるようにするために「早寝・早起き・朝ごはん」がとても大切です。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気で過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはひとくち、エネルギー源となるごはんやパンを食べることから始めてみましょう。毎日食べているという人は栄養バランスも意識してみましょう。



7月に2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。



旬の野菜とは？

一番おいしく、栄養価も高いです。野菜を食べることで、ビタミン、食物繊維などの栄養をとることができます。

学校給食でも積極的に旬の野菜を取り入れています。

秋(9月～11月)が旬の食材
さつまいも・かぼちゃ・さつまいも・きのこ・にんじん・じゃがいも
秋なす・なし・きよほう など...



お願い

マスクの予備・ランチョンマット持参してください

給食当番では飛沫防止のためマスクを使用します。忘れてしまった場合、学校からマスクを貸します。翌日新しいマスクを学校に返却してください。また、ランチョンマットも必ず持参するようご協力よろしくお願いします。

9月の給食目標

残さず食べよう

9月の栄養目標

食事と運動について考えよう