

# 給食だより 9月

2024年(令和6年)

8月28日発行

明石市立二見北小学校

今日からいよいよ2学期が始まります。夏休みは元気に過ごせましたか？

少しずつ秋の気配が近づいてきていますが、まだまだ暑い日が続いています。暑さに負けないためにも、

夜ふかしをせず、早ね・早起き・規則正しい食生活で2学期を元気にスタートさせましょう。

## 9月の給食目標《規則正しい食生活をしよう》

### 朝ごはんは3つの元気スイッチをオン!



#### 脳のスイッチオン!

私たちがねている間も脳は働いているので、朝起きたときはエネルギー切れの状態。朝ごはんはエネルギー補給をしましょう。

#### 体のスイッチオン!

朝ごはんを食べると体温が上がって、脳や体の働きを活発にします。朝ごはんは体を動かすためのエネルギーになります。

#### おなかのスイッチオン!

朝ごはんを食べておなかのスイッチが入ると、胃腸の働きが活発になって毎日のうちリズムが作られます。

## 夏休みに親子料理教室を開きました!

8月1日(木)に親子料理教室を行い、32の方が参加をしてくれました。

各班に分かれて協力しながら、もずく丼、かぼちゃのみそ汁、さらにデザートは子どもたちだけでフルーツ白玉を作りました。以下、感想をご紹介します。

★とても楽しく、おいしかったです。また行ってみたいです。

★きんちょうしたけど、切る作業やゆでる作業をしました。

家で料理するときは、がんばってみます。

★子どもと、普段学校で食べている給食のメニューを一から

一緒に作って食べることができ、夏休みの一日として有意義な時間を過ごすことができました。



たくさんのご参加、ありがとうございました!

お知らせ:2学期の給食は9月2日(月)からです。給食セットの用意をお願いします。