



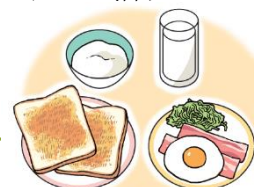
給食だより 9月号

令和8年9月1日
品川区立伊藤小学校
校長 西川 幸延
栄 養 士

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムへと切り替えはできたでしょうか。2学期も勉強に運動に学校行事に、全力で取り組めるよう、生活リズムを整えて、元気に過ごせると良いですね。給食室では、引き続き安心安全でおいしい給食づくりに努め、頑張る子どもたちを応援します。

朝にすっきり目覚めるために

朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。朝は、起きたら日の光を浴び、朝ごはんを食べることで、1日の生活リズムが整います。



朝ごはんの役割



からだのエネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

食事のマナーを知っていますか？

食事のマナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。給食の時間はもちろん、給食以外の食事の時間でも、正しいマナーを身に付け、楽しい雰囲気の中でみんなが気持ちよく食事をできるようにしていきましょう。

食事の前には手を洗う



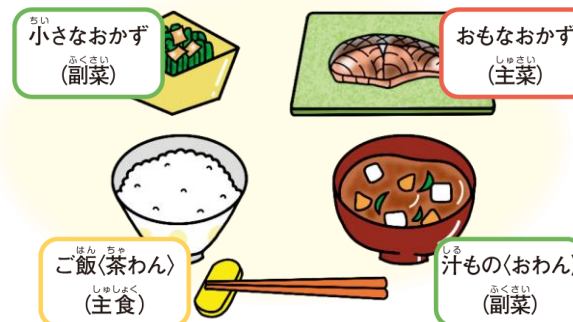
●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

食事のあいさつをする



●食事のあいさつは、食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方や、はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して、行儀よく食べる



●周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはしません。