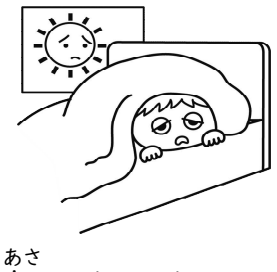
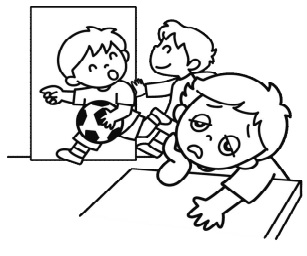
9月給食だより

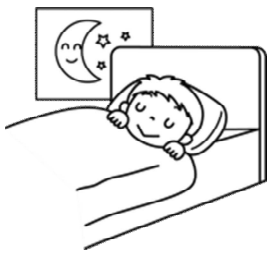
令和3年９月1日(水)
中野区立桃園第二小学校
校　長　山崎　　義弘
栄養士　野口　菜穂子

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続いています。学校がある日のリズムに戻していきましょう。こんな人はいませんか。

			
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、勉強に集中できない。	体がだるく、やる気がおきない。

夜ふかしや朝ねぼうをする、朝ごはんを食べない、夜遅くに夜食を食べるなど、生活リズムがくずれることによって体の調子が悪くなることがあります。生活リズムを取り戻すために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。

早寝



生活リズムを乱す原因に、夜ふかしがあります。
夜ふかしをせず早寝すると、朝早く起きられるようになります。

早起き

早く起きて朝日を浴びることで、体内時計が整います。
また、ゆっくりとごはんを食べ、余裕をもって登校することができます。

朝ごはん

朝ごはんを食べると、脳と体にエネルギーがいきわたり、1日を元気よくスタートすることができます。

保護者のみなさまへ

生活リズムを取り戻すためには、ご家族みなさまでの協力が必要になります。「早寝、早起き、朝ごはん」ができるよう、お声がけをしてあげてください。朝ごはんの内容も、パンだけといった1品だけでなく、おかずと一緒に食べて、栄養のバランスがよくなるように工夫してくださるとなお良いです。

９月の給食目標：「仲良く食べよう」

今年度も、給食の時間は全員が前向きで給食を食べています。新型コロナウイルス感染防止対策として、マスクを外している間は、友達と話しながら給食を食べることができなくなっています。

いろいろなルールがありますが、一人ひとりがルールを守って全員が気持ちよく給食を食べることができるように心がけましょう。

９月２４日（金）～秋のお彼岸こんだて～

お彼岸は、春分の日・秋分の日をはさんで前後３日ずつをあわせた７日間のことをいいます。今年は、９月２３日（木）が秋分の日になっているので、９月２０日（月）から９月２６日（日）までが秋のお彼岸ということになります。お彼岸には、ご先祖様のお供え物や厄除けの意味をこめておはぎが食べられています。給食では、９月２４日（金）に黒ごまときなこの 2種類のおはぎをつくります。楽しみにしていてください。

新型コロナウイルス感染症に伴う欠席時の給食費返金について

① ７回以上連続して給食を食べない場合は、給食を止めることができます、

② 給食を停止する場合は、すみやかに担任にお申し出ください。

③ 給食停止の申し出を受けた日を含め、４日後から給食の停止となります。

④ 給食の再開を希望される場合は、再開希望日の４日前までに担任への申し出が必要です。

⑤ 給食を停止中にお子様が登校することがあっても給食は提供できません。