

給食だより



令和2年度 9月号
 <西能美学校給食共同調理場>

日本だけでなく世界でも最高気温を記録するなど、今年も猛暑が続いていますね。また、2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体を作ることも大切です。

生活リズムをふり返ってみよう!

早寝・早起き
 をする



夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝・早起きを心がけましょう。

朝の光をあびる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は
 活動的にすごす

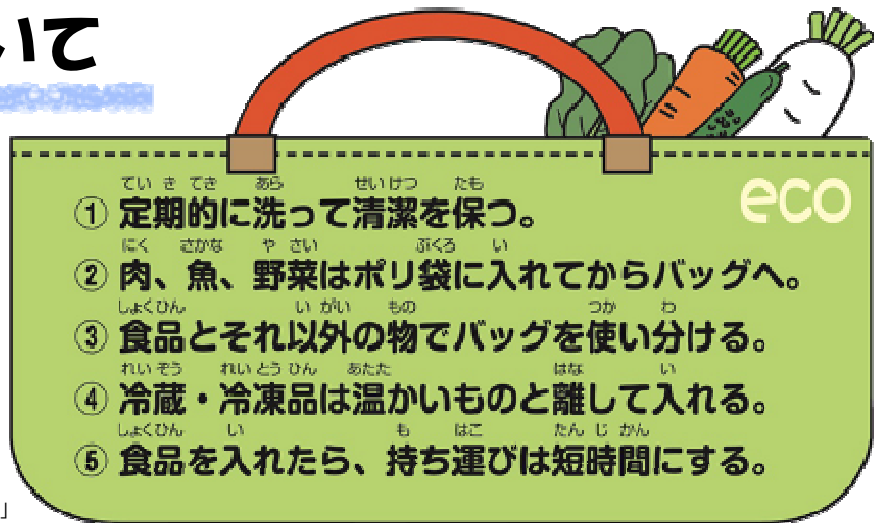


日中はなるべく外に出て活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

“エコバック”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバック”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気を付けたいポイントをご紹介します。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課
 「エコバックを清潔に保つための5つのポイント」



学校からの給食ひとくちだより

7/3 いつもおいしい料理をありがとうございます。

【大柿中1年】

7/17 ポテトサラダのきゅうりとポテトを同時に食べた時がおいしかったです。

【大古小6年】

7/21 キムタクごはんがおいしかったです。もっとキムタクごはんの日をふやしてください！

【中町小4年】

7/22 スパイシーまめが、名前のおり、スパイシーでおいしかったです。

【三高小3年】

7/31 今日のメニューが最高で、特にコンソメスープがおいしかったです。コンソメスープの味や材料がおいしくて最高の1学期でした。

【三高中1年】

8/25 かぼちゃのそぼろあんかけのそぼろあんが、しょうががきいていておいしかったです。

【能美中2年】

8/26 いつもおいしい給食をありがとうございます。今日はだいがくいもと皿うどんがおいしかったです。ごちそうさまでした。

【鹿川小6年】