

給食だより 9月号



令和7年7月18日
品川区立八潮学園
校長 夏井 真一

夏休みが始まります！

いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためのポイントを守って、充実した夏休みにしてください。

- ☑ **元気ポイント・その1：早寝・早起き・朝ごはん**
なるべく学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけましょう。朝ごはんを食べると、1日を元気にスタートすることができます。
- ☑ **元気ポイント・その2：水分補給を忘れずに**
水やお茶の他にもスポーツドリンクを上手に利用して、こまめに水分補給をしましょう。
- ☑ **元気ポイント・その3：間食(おやつ)は時間と量を決めて**
間食は、食べる時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。1回のおやつ目安は、200Kcal程度です。
- ☑ **元気ポイント・その4：冷たいものの食べすぎに注意**
暑いと、アイスクリームなどの冷たい食べ物がつつい食べたくなくなってしまいますね。しかし、冷たい食べ物のとりすぎは、胃に負担がかかり、食欲を低下させる原因になるので要注意です。

9月の献立から



9日(火) 9月9日は「重陽の節句」です。菊の節句ともいわれ、菊を鑑賞したり、菊が入ったお酒を飲んで長寿を願います。給食では、菊の花びらが入った「菊花ごはん」を提供します

9月の給食目標：後片付けをきちんとしよう

食べ終わった給食の食器に、ごはん粒や食べかすは残っていませんか？食器は優しく、丁寧に扱っていますか？きれいに後片付けして、「ごちそうさまでした」の感謝の気持ちを表しましょう。