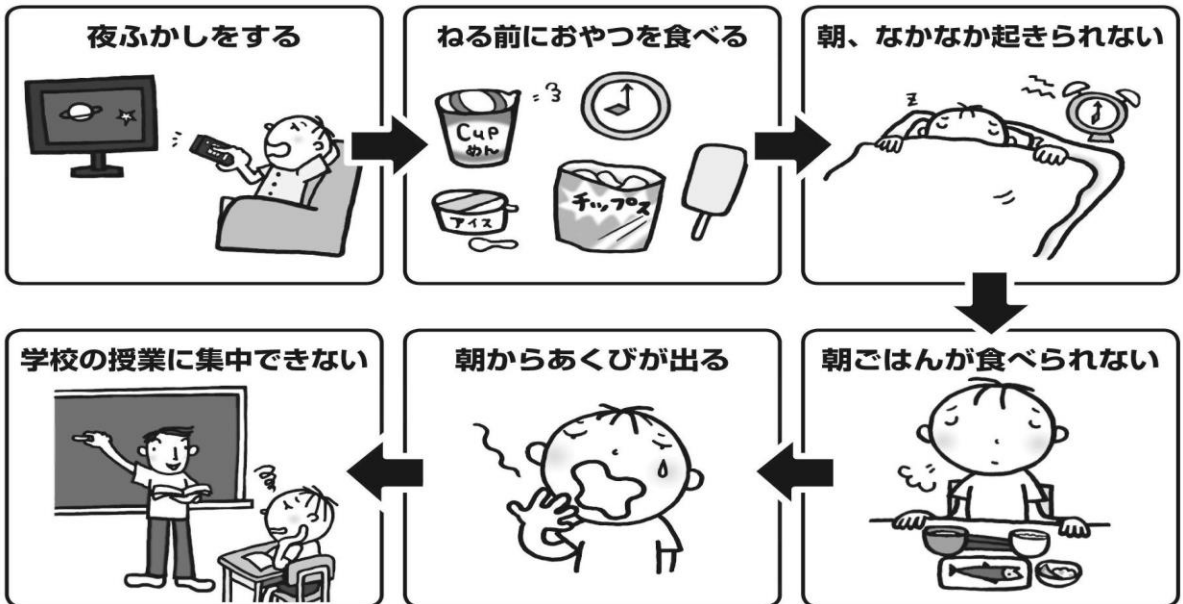


きゅうしよくだより 9月

令和6年9月2日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

なが なつやす お なが せいかつ はじ なつやす ちゆう よ
長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休み中に夜ふかし
をししたり、朝遅くまで寝たりして、生活習慣が乱れている人はいませんか？
しゅうちゆう べんきょう げんき うんどう せいかつ
集中して勉強をしたり、元気に運動したりするためには、生活のリズムを
ととの たいせつ はやね はやお あさ こころ げんき がっこう
整えることが大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に学校
生活をスタートさせましょう。



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

はやねはやお
早寝早起きをする

しょくき じかん た
3食決まった時間に食べる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



からだ うご
体を動かす



がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

じかん まも た
『時間を守って食べよう』



きゅうしよく たの じかん やす じかん きゅうしよく
給食はとても楽しい時間ですが、休み時間ではありません。給食を
とお しょく ちしき しょくぶんか しょくじ まな ば
通して、食についての知識や食文化、食事のマナーなどについて学ぶ場でも
あります。みんなできょうりよく じゅんび かたづ すす た じかん
協力して準備・片付けをすることで、ゆっくり食べる時間
を増やすことができます。時間を見ながら行動できるようになりましょう！

あんぜん 安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

きゅうしよくとうばん
給食当番はしやべらずに
すばやく身支度をしよう

えいせいめん き ひとり
衛生面に気をつけて1人
分の適量を盛りつけよう

とうばん い がい ひと はい
当番以外の人は配せんが
す ずわ まま
済んだら座って待とう



きゅうしよく じかんちゆう おしゃべり むちゆう あそ た ひと
給食時間中におしゃべりに夢中になったり、遊びながら食べている人はい
ませんか？時間内に食べ終われるように時間の配分を考えて食べましょう！
はや た す からだ た
早く食べ過ぎることも体によくありません。よくかんで食べてください！

よくかむことは よく味わうこと



あじ えき じかんない た お あじぶっしつ した み しげき のう つた かん
味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。
かむほどにだ液と食べ物混ぜるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



じゅうごや 十五夜

じゅうごや ひ
十五夜の日には、すすきを飾り、お団子や
ざといもくり そな きゅうしよく まんげつ
里芋、栗などをお供えます。給食では、満月
み た た きいろ つきみだんご てつく
に見立てた黄色の月見団子を手作りします。

ことし じゅうごや
今年の十五夜は
がつ 17 日に
9月17日だよ

