

# 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食欠かさず食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

## ◆生活リズムをととのえましょう！



<p>早寝・早起きをする</p>  <p>夜ふ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・早起きを心がけてみましょう。</p>	<p>朝の光を浴びる</p>  <p>朝の光を浴びると、私たちのからだに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。</p>	<p>規則正しく食事をとる</p>  <p>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。</p>	<p>日中は活動的に過ごす</p>  <p>日中は、なるべく外へ出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。</p>
---	--	---	--

## 給食NEWS



1学期最後の給食で提供した夏野菜カレーライスに、北小の学校教育ファームで育てられた「なす」を使用しました。環境ボランティア委員会の児童が愛情を込めて育ててくれたおかげで、おいしい「なす」がたくさん収穫できました。



北浦和小学校HP  
給食のページ



本校ホームページの給食のページでは、給食写真を毎日掲載しております。ぜひ、御覧ください！  
※スマートフォンを御利用の際は、画面を横にして御覧ください。



## 給食紹介



- 5日 もぶりごはん** : 広島県大竹市で昔から、行事などの際に食べられていた、豆が入った混ぜご飯です。「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味です。
- 5日 ワニの竜田あげ** : 神話「因幡のしろうさぎ」にも出てくる「ワニ」は、「サメ」のことです。三次地方では、古くからワニを食べる習慣があり、傷みにくいワニは山間部で食べられる貴重な魚として重宝されていました。
- 8日 月見団子汁** : 白玉もちを月見団子に見立てた汁ものです。
- 16日 ファルファッレのトマト煮** : ファルファッレとは、イタリア語で蝶々のようなパスタのことです。
- 28日 秋の香りご飯** : この時期に定番の混ぜご飯です。秋の味覚、さつまいもとしめじを使用します。