

いよいよ前期後半がスタートしました。夏休み中は、規則正しい生活を過ごすことができたでしょうか？
 まだまだ暑い日が続きます。早寝、早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって、生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

早寝、早起き、朝ごはん、元気に学校生活を!!



みなさんは、早寝、早起きをして朝ごはんを食べていますか？

栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。

チェック

生活リズムをととのえるために

- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 寝る前までテレビを見たり、ゲームやスマホなどを使用したりしないようにする。

8, 9月の新献立 (調理員レシピコンクール献立) 紹介

8, 9月の新献立の紹介は、調理員レシピコンクール献立の「タコライス風どんぶり」を紹介
 します。この献立は、令和5年度『給食調理員さんレシピコンクール』で小倉北特別支援
 学校の調理員さんが考えた献立です。子どもたちに大人気の混ぜご飯の献立です。
 給食では、レパートリーの少ない洋風混ぜご飯を作成しました。

★調理員さんのおすすめポイント★

キャベツは、茹でるのではなく、具となじみをよくする
 ため、ソテーにしました。暑い夏場でも食べやすい
 ところがアピールポイントです。
 ご飯に、タコライスの具をキャベツを混ぜて食べて
 くださいね。

9月25日 (水) 登場

