

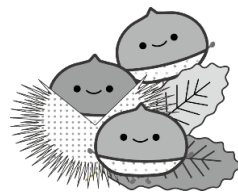
# 食育だより



北九州市立曾根東小学校  
食育担当 高山五月

まだまだ暑い日が続いていますが、学校での生活リズムは、整っていますか。

朝はしっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝て、じゅうぶん睡眠を取りましょう。



## すきな給食アンケート結果(5年生)

北九州市では、5月に5年生を対象として、好きな給食アンケートを実施しました。曾根東小学校の5年生の結果と、市内の5年生の結果は以下のとおりです。



来年の給食に皆さんの意見が取り入れられるよう工夫していきます。お楽しみに！！

5年生に給食のアンケートを実施しました。(各1位です)

- ①好きな献立は「カレーライス」
- ②好きな豆の献立は「ポークビーンズ」
- ③好きな麺の献立は「ミートソーススパゲッティ」
- ④好きな野菜の献立は「アーモンドサラダ」
- ⑤好きな魚の献立は「ししゃもフライ」

曾根東小学校の5年生は北九州市全体と①～③は一緒の結果でしたね。色々な意見がでて嬉しいです！



北九州市全校の結果です。

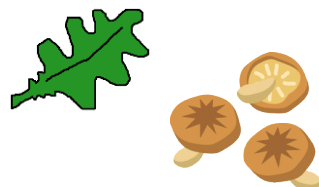
- ①好きな献立は「カレーライス」
- ②好きな豆の献立は「ポークビーンズ」
- ③好きな麺の献立は「ミートソーススパゲッティ」
- ④好きな野菜の献立は「にんじんシリシリ」
- ⑤好きな魚の献立は「さばのみそ煮」



保護者の方へ

### 9月は「北九州市減塩普及月間」です！

北九州市の給食では、かつお節・こんぶ・いりこなどを用いて、だしをとっています。だしや素材の味を生かして調理すると、塩分控えめでもおいしく食べることができます。





# 食生活リズムをもどそう！！



2学期を元気に迎えることができましたか？ 夏休みにおちいりやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。



オンライン授業でも生活リズムを学校に合わせると、勉強に集中しやすいです。

食生活も決まった時間に食べるようにするとお腹がすく時間が決まり、三度の食事がしっかり食べられます。

