

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Dairy, Side Dish, Protein Source, Energy Source, Body Regulation, and Nutritional Info. Includes special days like 'Summer Holiday Afternoon Guidance' and 'Respect Day'.

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ご飯をしっかり食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

希望献立を募集しています！ 1階ランチルームの前に「希望献立ボックス」があるのを知っていますか？ 毎月の献立の中からまた食べたい！というものを書いて箱に入れてください。主食・主菜。副菜がそろった1食の献立も大歓迎です。そのほか、給食についての希望や良いアイデアや意見を書いても構いません。みなさんからの応募をお待ちしています！

給食室からをロイノートで配信します！ 今まで給食時間に各クラスに配布していた「給食室から」のお手紙をロイノートで配信します。資料箱にデータが入っているので、給食委員を中心にタブレットを見ながら給食の準備をしましょう。また、過去の献立を見返すこともできます。保護者の皆様にも、どのような給食が出ているか献立を見ていただき、ご家庭でも給食を話題にしてください。

9月28日 調理パンセレクト 今月は「イカフライドック」か「ウインナードック」から選んでもらいます。イカは低カロリーで糖質・脂質も少ない食材です。良質なたんぱく質も豊富です。ウインナーは、主に豚のひき肉で作られています。たんぱく質のほかビタミンB群が豊富です。