



給食だより

令和7年9月
東海村立白方小学校

夏休み明けで、早寝・早起きのリズムが乱れていませんか？この時期は、寒暖差で体調を崩しやすくなる人も多くなります。健康な体や脳の発達のために、夜は早めに寝るように心がけ、十分な睡眠を確保し元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムを整える3つのポイント

人間は、時刻を知る手がかりがない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするといわれています。これは、「体内時計」の働きによるものです。健康に生活するには、「体内時計」を24時間という、一定のリズムに調整することが大切です。

体内時計は、朝の太陽の光によってつくり変えられます。毎朝、決まった時間に太陽の光を浴びることで、体内時計を正常に動かすことができます。



早ね

昼間は十分に体を動かし、夜は早く寝ましょう。寝る前に、テレビやゲームなどの、明るい光を見ると、睡眠の質が低下するので注意が必要です。



早起き

十分な睡眠がとれていないと、早起きはできません。体と脳を、しっかり休ませましょう。



朝ごはん

バランスのよい朝ごはんを食べることは、生活リズムだけでなく、「体力」「集中力」「学力アップ」にも繋がります。



朝ごはんは、1日のエネルギー源

脳や体は、わたしたちが眠っている間も動き続けているので、朝起きたときにはエネルギーが少なくなっています。このエネルギーを補給するためには、『朝ごはん』が大切です。普段から、朝ごはんを食べる習慣を心がけるようにしましょう。

【脳の働きを良くする】

1日の中で、最も脳が働く時間帯は午前中と言われていています。朝ごはんを食べて脳が目覚めて、頭がスッキリとして授業にも集中できます。



【体温が上がる】

体に血液がまわり、体温が上がり、元気に体を動かすことができます。

【腸を動かす】

胃や腸が目覚め、便が出やすくなります。野菜を使った料理をおすすめします。



せんせい がた きゅうしょく おも て 先生方の給食の思い出



せんせいがた こども きゅうしょく おも て き
先生方の子供のころの給食の思い出をお聞きました。どんな給食の思い出があるのか、楽しみに
しててください。ぜひ、お子様と一緒に読んでください。

K. S 先生

きゅうしょく じかん たの とく こすう
給食の時間は、いつも楽しみでした。特に個数
のものがあまったとき、おかわりをもらうのが楽しみ
でした。れいとう ぎゅうにゅう さきわ
冷凍パイナップルやびんの牛乳、先割れ
スプーンが懐かしいです。教員になり、
ひさ ぶりに た 食べた きゅうしょく うれ
久しぶりに食べた給食が嬉しかった
ことを覚えています。



Y. S 先生

しょうがくせい ころ まいにちこんだてひょう どう
小学生の頃から、毎日献立表をチェックして登
校し、いつもおかわりをしているほど、給食が大
好きでした。私の小学生時代の揚げパンは、今の
ように色々な味ではなく、大粒の白い砂糖がまぶし
てあるだけのものでした。それでも、
あげパンの日は待ち遠しかったです。



N. S 先生

ねんまえ しょうがっこう にゅうがく どうじ きゅうしょく
60年前に小学校に入学した当時の給食メニューは、パンと牛乳の代わりに脱脂粉乳のミルク
が出ていました。また、常に当時、肝油ドロップのようなビタミン剤が出ていました。今と違って、米飯は
なく、いつもパンでコッペパンでした。あげパンも出ることもありました。クジラのくしカツが出ていまし
た。肉がかたかった記憶があります。

ちゅうがっこう きゅうしょく じぶん べんとう つく も
中学校では、給食はありませんでした。自分で弁当を作って持って
行きました。弁当は、「たまご焼き、のり、梅干し」です。



K. M 先生

だいたす
カッターが大好きでした。フルーツとカッテ
ーチーズを混ぜたもので、ヨーグルトとフルーツを
あえたものになってしまい残念です。

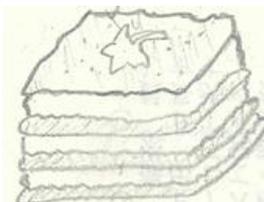
M. Y 先生

はる さくら き した はなみきゅうしょく
春は、桜の木の下で「お花見給食」をしま
した。外で食べる機会が多く、遠足気分で楽し
かったです。

P. A 先生

We ate lunch in the cafeteria! It was fun to eat lunch with
my brother. My favorite school lunch was lasagna.

きゅうしょく た あに いっしょ た
給食は、カフェテリアで食べました。兄と一緒に食べるのは、
たの 楽しかったです。私のお気に入りの給食は、ラザニアでした。



I. A 先生

わたし しょうがくせい ねんまえ しらかたしょう おな がっこう きゅうしょく つく ひるちか
私が小学生だった〇年前は、白方小と同じように学校で給食を作っていました。お昼近くになる
とおいしい給食のにおいが校舎中にしていて、今日はクリームシチューだな、今日はお魚だ、早く食
べたいなと思いながら授業をうけていました。中学生になると、町の給食センター
からの配送になり残念に思いました。今また学校で調理された給食を食べることがで
きて、幸せだなと感じています。

