きゅうしょくだより　１０月号

令和８年９月３０日
さいたま市立馬宮東小学校

ようやく秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節になりました。今月は運動会があります。様々な秋がありますが、その中にスポーツの秋もあります。この機会にぜひ、御家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみてください。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけましょう。

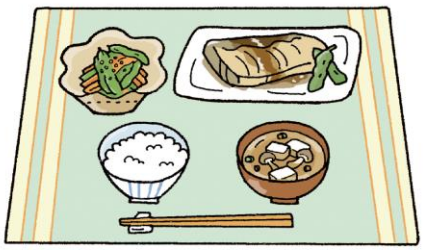
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を３食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

給食試食会を行いました

９月２８日に給食試食会を行い、２１名の保護者の方に御参加いただきました。試食中に、栄養教諭から馬宮東小の給食の特色や、食育指導の取組について説明をしました。また、児童の給食時間の様子を見学していただきました。試食後に御回答いただいた感想などをもとに、よりよい給食運営ができるよう努力していきます。御参加いただきました皆様、ありがとうございました。





給食について話してみませんか？

みなさんは、お家の人と給食の話をしていますか？「おかわりじゃんけんで勝ったんだ！」「苦手な野菜が食べられた！」など、給食時間には、うれしかったことや頑張ったことがたくさんあると思います。ぜひ、お家の人に今日の給食の話をしてみてください。「今日の給食はね．．．」の一言から楽しい会話が広がるといいですね。また、お家の人が好きだった給食を聞いてみるのもおもしろいと思います。みなさんが食べている給食と比べてみると、新しい発見があるかもしれませんね。

