R4年 5月

ぱくぱく＊もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校＊ひばり分校　給食だより

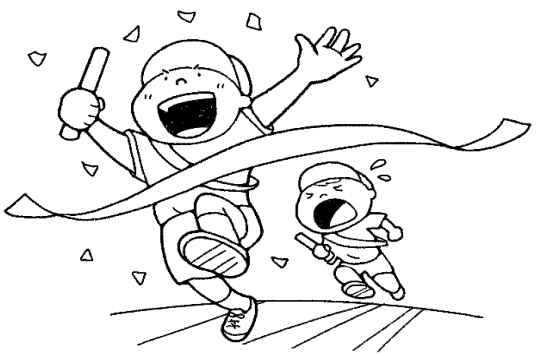
さわやかな季節となりました。今週は運動会があります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

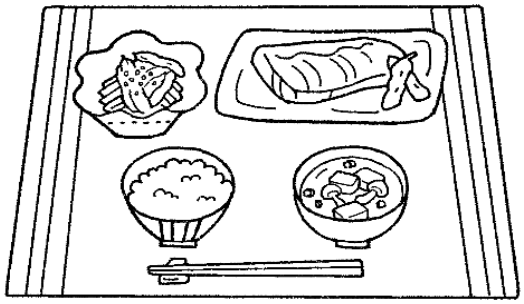
運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。

例えば夜7時に夜ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。

運動会当日は、元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

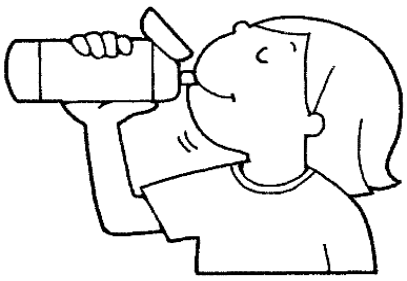




力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事をとることが重要です。

多くの食事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。

水分補給も大切です。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。



おうちの方へ

新しい学年になり、給食のおかずや食器の置き場所が変わるため給食当番もバタバタしていましたが、約1か月が過ぎ、だいぶ落ち着いてきたようです。
1年生も小学校の給食ならではの「200mℓの牛乳」に最初は苦労していましたが、全部飲める子が増えてきました。「給食、全部食べたよ。」「おかわりしたよ。」と声をかけてくれる子も増えていますよ。

給食時間の様子

「おいしい給食、いただきます!」

ぶつからないように、右側通行で歩いています。

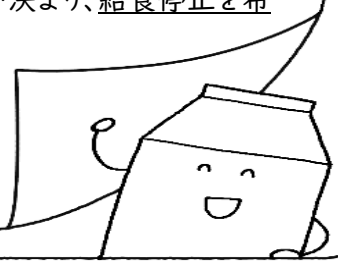
大きな丼に始めはビックリ!

1年生も『黙食』ができていますよ。

給食停止について

給食停止について、昨年度同様、下記のように対応させていただいています。

〇物資発注等の関係で停止連絡をいただいた5日後（=対応可能初日、土日祝日を含まない）からになります。

〇対応可能初日から数えて連続5日以上（土日祝日を含まない）欠席することが決まり、給食停止を希望される旨を保護者の方から受けた場合のみ、給食停止を行うことができます。

給食停止を希望される場合は学校への連絡をよろしくお願いします。