

# 8・9月給食だよ!

令和5年8月29日  
さいたま市立田島小学校

いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中は猛暑が続き、冷たいものをたくさん食べたり飲んだりして、食事をしっかりと食べられなかったこともあったのではないのでしょうか。

毎日元気に登校するためには、まず朝ごはんを食べてくれることが大切です。朝、家を出る1時間くらい前に起きて、朝食を食べて、排便も済ませてすっきりしてから登校できるとよいですね。

## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されることで、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて排便を促します。

## ★とうもろこしの皮むき・開校記念日給食★

7月5日は、2年生とひまわり学級の児童がとうもろこしの皮むき体験をしました。全校分の200本近くのとうもろこしを一生懸命むいてくれました。途中、とうもろこしのひげや皮、実の付き方などを興味深く観察しながらむく姿も見られました。



7月12日の開校記念日には、お祝い給食を実施しました。山口校長先生が考えてくれた特別メニューの中でも、スペシャルデザートの一ごのアイスが大好評でした。また、この日は久しぶりに机を向かい合わせにして、会話も楽しみながら食べることができました。なお、2学期からも、このかたちで給食を食べる予定です。御不明なことがありましたら、お問い合わせください。

