



令和6年10月2日発行 加須市立礼羽小学校

夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、味覚の秋など秋はさまざまな活動に打ち込むのにぴったりな季節です。今、礼羽小では運動会練習に日々励んでいます。万全な体調で当日を迎えるように朝ごはんをしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。

捨てちゃうの？



10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。

給食試食会の開催

数年ぶりに給食試食会が開催となり、たくさんの方にご参加いただきました。栄養教諭から学校給食の目標や騎西センター内の調理作業について、給食の内容を紹介しました。久しぶりに給食を食べた保護者の方もいらっしゃるのではないかでしょうか。

これを機に学校給食に興味を持っていただき、ぜひ家庭でも給食の話題を出してみてください。

騎西学校 給食センター

17名の調理員
3名の運転手
毎日約3000食を作っている



○無償提供のはたて使用



給食の内容

○リクエスト給食(毎月)



5月水深小学校

6月礼羽小学校

○リクエスト給食(毎月)



7月志多見小学校

9月騎西小学校

スポーツには 食事 が力ぎ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

○試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



いしき 意識していますか?

食事のマナー

周りの人と一緒に気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりして食べ物をはさむ。



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反

