



# 9月給食たより

さいたま市立つばさ小学校  
令和6年度9月号

新学期が始まりました。元気に過ごすためには、生活のリズムをととのえることが大切です。  
早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

## 夏休み明け・このような症状はありませんか？

 <p>授業中に 気分が悪くなる</p>	 <p>お風呂で 気分が悪くなる</p>	 <p>寝起きが悪く 午前中がだるい</p>	 <p>走るのがつらい 横腹が痛くなる</p>
---	---	--	--

これらのことは、夏の疲れと気持ちのゆるみからなることが多いので、1日も早く元気なからだになるために、【朝ごはん】をしっかり食べましょう。  
しっかり食べると下記ようになります。

 <p>朝食を食べると 目が覚めます</p>	 <p>気持ちよく入浴できる ようになります</p>	 <p>授業に集中できる ようになります</p>	 <p>活発に運動が できます</p>
---	---	--	--

## 1学期の給食の様子

7月10日（水）に2年生と10組のみなさんがとうもろこしの皮むきをしました。  
むいたとうもろこしは調理員さんがていねいに洗い、蒸しとうもろこしとして給食に登場しました。  
とうもろこしは、さいたま市緑区の若谷農園さんの白とうもろこしです。  
とっても甘くておいしかったですね。

