



給食だより



令和7年8月29日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
栄養士 飯田真知子

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人がもつ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



朝ごはんを
食べてから
登校しよう



2年生が給食のお手伝いをしました!



7月9日(水)の1時間目に、2年生が給食に使うとうもろこしの皮むきをしました。朝早くから、小金井市内の農家さんである大澤さんが届けてくれた、新鮮な皮付きとうもろこしを、1人2本むきました。

市内の小学校の栄養士さんたちが作った、とうもろこしの皮のむき方についての動画を見た後、実際の作業を行いました。皮の巻き付きが強くて、頑張ってむいたり、ひげを丁寧に取り除くなど、一生懸命に楽しみながら取り組んでいました。

その後、ゆでて給食のメニューの1つとして、全校で食べました。とうもろこしのシャキシャキとした食感と自然な甘みを味わいました。2年生のみなさん、給食のお手伝いありがとうございました。



2年生全員でむいたよ



調理員さんもお手伝い



ゆでとうもろこしをどうぞ



いただきまーす