



給食だより

令和6年5月号
上尾市立上平北小学校

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも少しずつ慣れてきているようで、給食の準備や後片付けを協力して、スムーズに進めている様子が見られます。

新学期が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていませんか？朝なかなか起きられなかったり、日中、ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>決まった時間に食事をする</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲームやスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	--	-------------------	---------------------	---

なかでも朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない、体と脳の大切なエネルギー源になります。勉強や運動など、様々なことを頑張るために必要です。また、朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人に比べて、学力テストの平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



朝食のメニューに困ったときには、

- ・埼玉県HP「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」
- ・農林水産省HP「めざましごはん」

も参考に御覧ください。



給食費等の振替日…5/7、再振替日…5/13です。口座残高の確認をお願いします。

◆給食費の返金について

- (1) 適正な理由(アレルギー等)により、牛乳を除く給食を実施する場合
牛乳代×除去した回数を返金します。事前に保護者からの申し出が必要です。
- (2) 長期欠席・出席停止・学級閉鎖で給食を止める場合
連続して6食目以降の給食費が返金となります。なお、5食以内の給食費は返金の対象となりませんので予め御了承ください。学級閉鎖以外の場合には、事前に保護者からの申し出が必要です。