

# ランチタイムズ

令和5年5月  
上尾市立大石小学校

おうちの人とよみましょう

## 体内時計

って知っていますか？

人間の体は1日の中で、あるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」と呼ばれる仕組みがあります。

### 連休明けの月曜日こんな症状はありませんか？



朝からあくびがでる



なんとなくイライラする



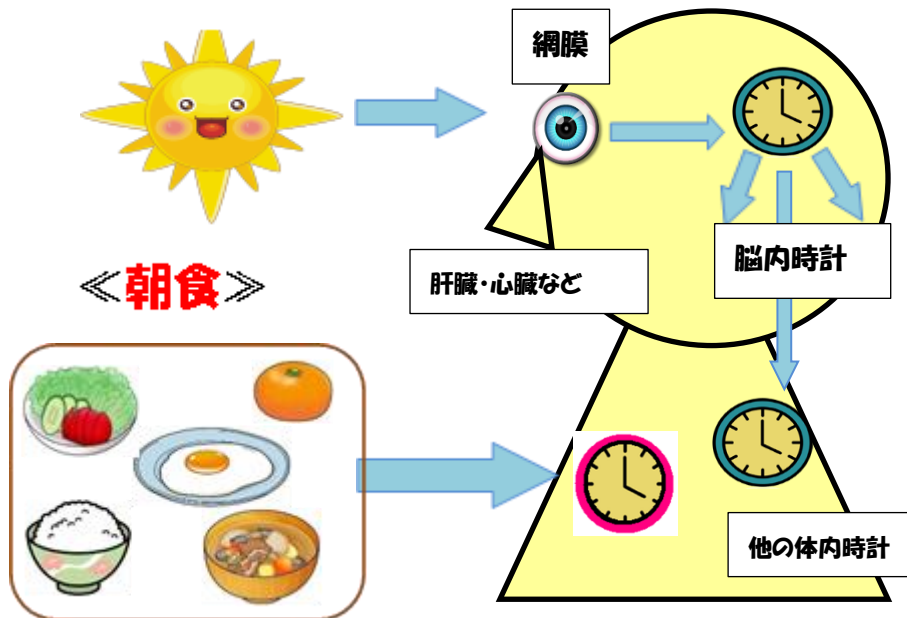
ボーッとしてしまう



授業に集中できない

《朝の太陽の光》

### 体内時計の仕組み



朝の太陽の光を浴びることや、朝食をしっかりと食べることで、体内時計は正常に働きます。

睡眠  
体温  
ホルモン  
消化活動  
代謝リズム

### 朝食を食べると成績が上がる？

朝食をきちんと食べている。  
(体内リズムに合った生活を送っている)

体調がよい！

勉強や運動を  
一生懸命できる！



# 給食費の口座引落としについて



保護者用

給食費は、郵便局から毎月10日の引落としとなります。10日に間に合わなかった場合、20日に2回目の自動振替が行われます。

給食費引落とし用の口座の名義人氏名や住所・印鑑の変更がありましたら、変更の手続きが必要となりますので、速やかに担任を通して給食費事務担当者（事務室・金子）までお知らせください。

給食費は、食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱費・水道費・人件費・施設設備費等は、上尾市で負担しています。（未納のないように入金をお願いいたします）

尚、今年度から公会計になりましたので、給食費の未納が発生した場合には、市から支払い等の連絡をさせていただき、市に直接納付いただくこととなります。給食費の徴収について、学校で現金の集金はできませんので、ご了承ください。

## 給食費

月額	8・9月のみ	1食単価
4,300円	5,300円	270円

## 長期欠席の場合の給食費の返金

**(連続6日以上欠席)**

長期欠席などで給食を止める場合は、保護者からの給食停止の申し出が必要になります。担任を通して、給食事務担当者へ連絡してください。申し出があった日から数えて(土・日は除く)6日目から返金となりますのでよろしくお願いいたします。

## 給食スタッフ紹介

えいようきょうゆ  
栄養教諭  
ちょうりいん  
調理員

やまもと  
山本  
みやざき  
宮崎  
なくら  
名倉

はるみ  
陽美  
ようこ  
陽子  
くみ  
久美

むらやま  
村山  
こばやし  
小林

ゆうこ  
侑子  
かおる  
かおる

といずみ  
戸泉  
くぼ  
久保

たまえ  
玉恵  
くみこ  
久美子

こばやし  
小林  
とくみこ  
とくみ子

えいこ  
恵以子  
とくみこ  
とくみ子

とくみこ  
とくみ子  
とくみこ  
とくみ子



えいようきょうゆ と 7人の調理員で約940人分の給食を栄養面や衛生面に配慮しながら、愛情を

こめ、心をこめて作っていきたいと思います。みなさんが、「おいしかったよ。」「ごちそうさ

ま。」と、空っぽの食缶を戻してくれる時が一番うれしいです。好き嫌いしないで何でも

食べて一年を元気に過ごしましょうね。