



給食だより

令和6年8・9月号
上尾市立上平北小学校

夏休みも終わり、新学期がスタートしました。2学期はいろいろな学校行事があります。勉強や行事に充実して取り組めるよう、生活のリズムを整えましょう。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。引き続き、熱中症にも注意が必要です。朝食から、ミネラルや、エネルギーのもとになる食品などをとり、水分補給をしっかりと行い、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

食事で夏の疲れを吹き飛ばそう！



ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒に食べると、より効果的です。

疲労回復には
ビタミンB1！



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



クエン酸や酢酸といった酸味成分も、食欲が増したり、疲れを回復させる効果が期待できるので、おすすめです。(お酢や梅干し、レモンなど)

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。お月見という、日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりと眺めてみてはいかがでしょうか。

2024年の十五夜は
9月17日です。



給食費等の振替日…9/5、再振替日…9/12です。口座残高の確認をお願いいたします。

◆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。