

きゅうしょくだより 9月

令和7年9月1日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

ながった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休み中に夜ふかしをしたり、朝遅くまで寝たりして、生活習慣が乱れている人はいませんか？
集中して勉強をしたり、元気に運動したりするためには、生活のリズムを整えることが大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に学校生活をスタートさせましょう。

生活リズムを整えよう

はやねはやお
早寝早起きをする

しょくき じかん た
3食決まった時間に食べる



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



からだ うご
体を動かす



6年生 給食リクエスト

学校の改修工事があるため、11月で二葉小学校の給食室で作る給食が終了します。そこで、6年生に最後に食べたい給食のリクエストをとりました。リクエストがあった料理は、9～11月の給食に可能な限り取り入れていきますので楽しみに！リクエストが多かった料理ベスト3を発表します！

No.1

じゃがいものハニーサラダ

No.2

フルーツポンチ

No.3

揚げぎょうざ



がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

じかん まも た
『時間を守って食べよう』



きゅうしよく たの じかん やす じかん きゅうしよく
給食はとても楽しい時間ですが、休み時間ではありません。給食を
とお しょく ちしき しょくぶんか しょくじ まな ば
通して、食についての知識や食文化、食事のマナーなどについて学ぶ場でも
あります。みんなで協力して準備・片付けをすることで、ゆっくり食べる時間
を増やすことができます。時間を見ながら行動できるようになりましょう！

あん ぜん きゅう しょく じゅん び
安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

きゅうしよくとうばん
給食当番はしゃべらずに
すばやく身支度をしよう

えいせいめん き ひとり
衛生面に気をつけて1人
分の適量を盛りつけよう

とうばん い がい ひと はい
当番以外の方は配ぜんが
す 済んだら座って待とう



きゅうしよく じかんちゅう おちゅう あそ た ひと
給食時間中におしゃべりに夢中になったり、遊びながら食べている人はい
ませんか？時間内に食べ終われるように時間の配分を考えて食べましょう！
はや た す からだ
早く食べ過ぎることも体によくありません。よくかんで食べてください！

よくかむことは
よく味わうこと



あじ えき あじぶつしつ した み し げき のう つた かん
味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。
かむほどにだ液と食べ物混ぜるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

そな ぼう さい
備えよう！ 防災

ひ じょう しょく び ちく
非常食を備蓄していますか？



がつついたち ひ ぼう さい ひ ひく しょうかん
9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間
は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大
規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は
1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の
生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。