



給食だより

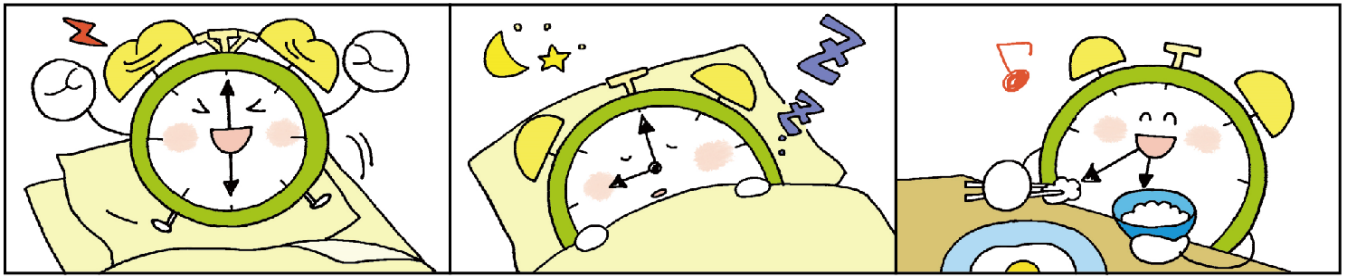
令和7年
太田市立南中学校

給食が始まって1ヶ月がたちました。朝の生活リズムもできてきた頃だと思います。

朝の準備の中に、「朝ごはん」を食べる時間はしっかりとれていますか？

1日のスタートに、朝ごはんはとても大切です！しっかり食べてから学校に来ましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



きちんと朝ごはんを食べるためには、「早く寝て」「早く起きる」習慣が大切です。

家族みんなで協力して、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつくっていきましょう！

朝ごはんぬきはさまざまな 不調の原因です

朝ごはんをぬくと体温が上がらず、物事に集中できない、イライラする、だるいなどの心身の不調が起ることがあります。

安定した生活を送るためにも、毎日きちんと朝ごはんを食べることが大切です。



●電子レンジで簡単おかず●

キャベツナ レンジ蒸し



- ①キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ②①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ（500W）で2分30秒加熱する。
- ③②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



姿勢



スマホは見ない

