



令和8年9月1日(月)  
豊島区立 目白小学校

お家の方と一緒に読みましょう！

## ❖夏休み明けの生活リズムを整えて健康な体ですごしましょう！

長かった夏休みも終わり、今日から2学期が始まりました！明日からは早速給食が始まります。今学期もクラスで協力して、安心・安全な給食時間を過ごすようにしましょう！

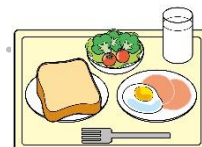
さて、皆さんは夏休み中にどのような生活を送っていましたか？今年の夏は残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きそうですが、後半からは体育祭の練習が始まります。健康な体で練習に臨むために、2つのポイントを意識しましょう！



### まずは早起き&朝ごはん

しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムが崩れやすくなります。夏休み中に起きるのが遅くなってしまった人は、早く起きられるよう心掛けましょう。



### 上手に水分補給をしながら生活しよう！

まだまだ暑い日が続きます。室内にいる時も水分補給は必要ですが、外での活動や体育の時には、運動前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をした時は、みそ汁やスープなど食事からも意識して水分補給をしましょう。

## ～3年生が枝豆のさやとりをしました！～

7月9日に3年生が枝豆のさや取りを行いました。栄養士から枝豆についてのクイズやさや取りの方法を聞いた後実際にさや取りを行いました。43kgもある枝豆でしたが、一生懸命さや取りを行ってくれたおかげで、無事に美味しい枝豆を給食に出すことができました！3年生はもちろん、他学年にも大人気で完食している児童がほとんどでした！



栄養士からの  
枝豆クイズに  
楽しく参加  
していました!!



塩ゆでにしておいしく  
いただきました！

## 7月分 食材の主な生産地

米…秋田県(あきたこまち)・宮城県(もえみのり) 牛乳集乳エリア…千葉県 とり肉…岩手県  
豚肉…群馬県・岩手県・茨城県 にんにく…青森県 しょうが…高知県・長崎県 玉ねぎ…香川県・千葉県  
にんじん…千葉県 いんげん…福島県 なす…茨城県 かぼちゃ…東京都 はくさい…長野県 きゃべつ…長野県  
もやし…栃木県 きゅうり…東京都・群馬県 枝豆…小平市 えのきたけ…長野県 ピーマン…茨城県  
赤ピーマン…茨城県 長ねぎ…栃木県・千葉県 ジャがいも…長崎県・東京都 れんこん…茨城県 ごぼう…青森県  
だいこん…千葉県 小松菜…東京都 トマト…北海道 とうもろこし…東京都 しめじ…長野県 みかん…九州産  
すいか…熊本県 メロン…山形県 ブルーベリー…長野県