

食育だより



2025年
5月号

(毎月19日は食育の日)

郡山市立谷田川小学校

☆4／8（火）1年生 はじめての給食☆



新学期が始まって約1ヶ月がすぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。サラダやご飯の配膳、台拭きのお仕事も、上手になってきましたね。いっぱい食べて大きくなってね♪

☆4／17（木）入学・進級祝い給食☆

お祝い献立として、お赤飯、からあげ、すまし汁、おひたし、お祝いクレープができました。1年生は野菜が好きな子が多く、完食する日が多いです。すばらしいですね！



健康づくりは生活リズムと食事から



私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、維持するためにとっても重要です。

