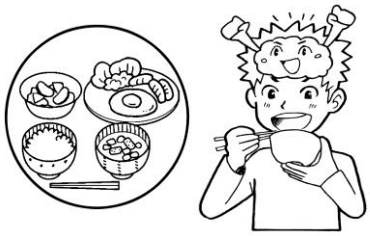
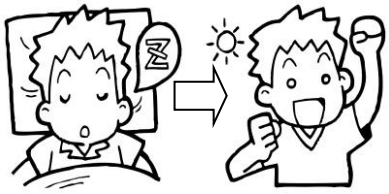
９月　給食ニュース

生活リズムをととのえよう！

長かった夏休みも終わり、いよいよ学校生活が始まりましたが、まだまだ、暑い日が続きます。

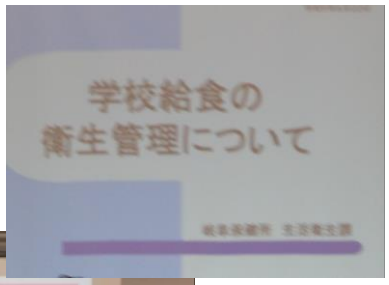
夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか。今年の夏も暑かったので、夏休みの疲れが残っている人もいるのではないでしょうか。まずは生活のリズムを取り戻すことが大切です。

① 朝ごはんを食べましょう。	② 早寝・早起きをしましょう。	③ 朝・昼・夕の三食を決まった時間に食べましょう。
朝ごはんは、脳やからだを目覚めさせ、一日を元気に活動するためのエネルギー源になります。	早く寝れば、自然に早起きができます。毎日おいしく朝ごはんを食べるためにも早寝・早起きを心がけましょう。	食事を決まった時間に食べることで、自然と生活のリズムが整い、体調も良くなります。
		

給食がはじまります。

給食センターでは、安心で安全な給食の提供のために、８月２１日から、給食を開始するための準備をしています。

８月２２日に郡内の給食関係者が集まって、岐阜保健所の方から、衛生講習を受けました。



長い夏休みも終わり、給食が始まります。

給食センターも掃除に大忙しです。

９月７日の「りりこキッシュ」に使用する笠松小学校の児童が作ったりりこトマトです。冷凍して９月７日まで、大切に保管しています。