



令和 7年 9月 2日
青ヶ島村立青ヶ島小学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

夏休みが終わり、いよいよ新学期が始まりました。まだ夏休み気分が抜けない人もいますが、これから始まる2学期は行事が盛りたくさんです。朝・昼・夜の食事をしっかりとって、なるべく早く、今までの生活リズムを取り戻し、行事を全力で楽しめるようにしましょう。

9月の給食目標：良い姿勢で食べよう

良い姿勢で食べると、背筋が伸び、お腹が苦しくならず、消化がよくなります。また、体が安定し、かみ合わせやかむ力が高まります。顔全体をきれいに成長させるためにも、姿勢良く食べることは大切な習慣です。

食べるときに、自分はどんな姿勢をしているかな？

☐ 足を組んでいる



☐ 背中が丸まっている



☐ ひじをついている



3つのうち1つでも当てはまった人は、**要注意**！
次のことを意識してみましょう！



足は組んだりせずに、**両足をしっかりと床に付け**
ましょう。足が床につかない児童は、先生に伝えて台
を置いてもらうなどしましょう。
背中が丸まっていたり、ひじをついてしまっている
児童は、**食器を持ちながら食べる**ことを意識してみま
しょう。自然と背筋が伸びるようになります！

夏に咲く野菜の花当てクイズ

夏休み最終日の8月31日は、語呂合わせで「やさい(8.31)」の日です。野菜が苦手な児童もいると思いますが、もっと野菜について興味を持ち、知る機会を作ってみましょう。

野菜について知っていることが増えると、親しみが持てて、野菜がだんだんと好きになってくるかもしれませんよ！

Q 下の写真は、夏に咲く野菜の花の写真です。それぞれ何の野菜の花でしょうか？

7月の給食でもたくさん登場しましたよ！



7月のキャロットスター

7月のキャロットスターは、最終日のお楽しみ給食の日に実施しました。手作りパンの中に、手作りのグラタンを詰めた、グラタンパンの中に隠しました。

1学期最後だったので、たくさん用意した結果、全部で5名の児童・生徒に当たりました！当たったみなさんおめでとうございます！



夏に咲く野菜の花当てクイズ 答え

①トマト ②きゅうり ③かぼちゃ ④おくら ⑤ピーマン ⑥なす