

らんち♡たいむ

令和8年9月



2学期が始まりました。夏の疲れが出やすい時期なので、
食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。
9月の給食目標は、「残さず食べよう」です。給食
も残さずしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

給食を残さず食べる作戦を考えよう!!

残さず食べたら、栄養がしっかりとれて元気に過ごせたり、ゴミが
減って地球にやさしくできたりするなどよいことがたくさんあります。
できそうな作戦に取り組んでみましょう。



自分に必要な量を
盛りつけてもらう



準備を早くして
食べる時間を長くする



好きな食べものと苦手
な食べものを一緒に
食べる



苦手な食べものから
先に食べる



休み時間に体を動かし
ておなかをすかせる



食べることに集中し
てよく味わって食べる



給食作りに関わった人を
思い浮かべる



いろいろな食べものを好きに
なるように興味をもつ



食べれば栄養に！残せばごみに・・・