



風邪などの感染症を予防するためには、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質向上につながります。寒い季節ですが、外遊びなどで体を動かすのも良いですね。

## 給食を紹介します

保護者の方には、給食試食会で給食を食べて頂く機会もありましたが「どんな給食を食べているのかな？」との声がありましたので、一部ですが紹介します。

**ごはんの日**：北海道産ゆめぴりかを使用しています。食物繊維を摂取するために麦ごはんを月1回提供しています。ごはんの日は和・洋・中と変化をつけています。

**麺の日**：うどん、ラーメン、ソフトパスタの3種類です。いずれも北海道産小麦を100%使用しています。麺類は子ども達に人気があります。

**パンの日**：パンも麺と同様北海道産小麦を100%使用しています。江別産小麦粉を100%使用した江別小麦パンもあります。パンの種類は現在10種類ほどです。



## ランチルームで交流給食

3階にあるランチルームで、交流給食を行っています。1年生と6年生、2年生と5年生、3年生と4年生がクラスごとに一緒に給食を食べています。「ドキドキする～」と緊張してランチルームに来る1年生や2年生を高学年が優しくお世話する様子がたくさん見られました。

