9月 給食だより





夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、３食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる　早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると、脳がかくせいして、日中に活動しやすくなります。

早寝



すいみんは、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分なすいみんをとりましょう。

朝ごはん



夕ごはんでとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と１日２４時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは早起きをしてカーテンをあけて朝の光を浴びるようにしましょう。



たいないどけい 体内時計って何？



人には、太陽がのぼっている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。

寝ないと太るって本当!?



スマホやゲームは、
ほどほどにね。
すいみんが
大切だよ。



すいみん時間が短いと、太りやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強がいそがしいなどで夜遅くまで起きていると、朝も起きられず、生活リズムがくずれてしまいます。早寝早起きを心がけましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。
夕ごはん後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くなったり、
生活習慣がくずれていませんか？
まずは早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように、
生活リズムをととのえましょう。



7月に届いたメッセージの一部を紹介します。

・キャベツのスープがとてもおいしかったです。これからもおいしいきゅうしょくをください。（２年３組）

・カレーがすごくおいしかったです。わたしは、サラダをコーンスローサラダ（コールスローサラダかな？）にしてください。このメニューを出してください。（２年３組）

・ガパオライスについてしつもんです。ピリからのあじを作っているのは、しょうかいしてくれたあじつけの　どのちょうみりょう　なのでしょうか。教えてくれたらうれしいです。（３年４組）

→ピリから味は「トウバンジャン」です。
ガパオライスの特徴的な調味料として、この他にオイスターソース、バジルを使っています。

・サラダがおいしかった。ジャージャーめんがおいしかった。ぜんぶおいしかった。おいしかった。（４年１組）

・クイズ（ジャージャー麺につかっている調味料）の答えですが、②（中濃ソース）だと思ったら①（ケチャップ）だったのがびっくりでした。ケチャップの味もしないから①はありえないと思ったけど、①だったのをみて、きゅうしょくって見た目や味だけじゃないんだ！と思いました。いつもおいしい給食ありがとうございます！調理員さんってやっぱりプロだなーと思いました。（４年２組）

・今日のとりのレモンじょうゆやきとわかめごはん　おいしかたです。にく　うまい！うまい！うまい！おいしかったです。いつもありがとうございます。（５年１組）

・久しぶりのスイカとてもおいしかったです。夏の暑いじきだからこそ、おいしくかんじます。いつもありがとうございます。*→季節の食材をこれからも給食で出していきます。秋が旬の食材の登場もお楽しみに！*
スイカの種をうめて、スイカを育ててみます！みのるといいな～５－２はトマトと大葉を育ててます！
→スイカが実ったか、気になります！ぜひ報告してくださいね～
（５年２組）