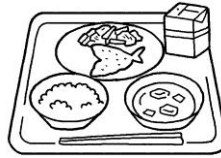


給食だより



令和7年9月1日 発行

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。生活リズムを整えるためには、早寝・早起・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで夜はぐっすり眠れます。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は生活リズムを乱れさせる原因になるので学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて決まった時刻に寝るようにしましょう。

9月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

食べ物はそれぞれ違う栄養素をもっています。食べ物を食べるとその食べ物に含まれている栄養素がからだの中に入ります。その栄養素がからだを大きくし、元気に生活できるようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の栄養素をとって、元気なからだをつくりましょう。おうちの人や先生が「好き嫌いしないで食べましょう」と言うのはそのためなのです。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



今月は、一宮町の特産物でもある「梨」を1日と22日の給食で出す予定です。
月の月上旬と下旬の「梨」の品種はちがいます。
よく味わって食べてくださいね！

梨は水分のほかに腸内環境を整えてくれる食物繊維、余計な塩分を排出してくれるカリウム、ビタミンC、ポリフェノールなど多く栄養素を含んでおり、夏バテの予防や回復にもぴったりです。

