

8・9月・給食だより

令和7年 8・9月
川平小中学校



あさごはんをたべよう

2学期が始まりました。夏休みの期間に、朝寝坊をしたり、朝ご飯を抜いたり、夜更かしをしたりした人はいませんか。そんな人は、早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です!



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



生活リズムをととのえるために

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

おやつとり方

おやつをとるポイントとして、①自分に合った量を考える。②時間を決めてとる。③不足しがちな栄養を補う。④水分補給をする。⑤市販品は表示をチェックするなどがあります。また夕食に影響が出ないように配慮しましょう。



不足しがちな栄養素をおやつで補おう

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。

敬老
の日

楽しい会食を!



♪～お知らせ～♪

今月15日は敬老の日です。おじいちゃんやおばあちゃんたちいろいろな会話を楽しく食事をしてみましょう。



米作りでもいっぱいお世話になっている、大瀧永太郎様よりもち米40キロの提供がありました。たくさんのもち米、ありがとうございます。2学期最初の給食8月28日(木)で黒紫米ご飯に使います。又、もち米ごはん、硬ジューシーにも使います。みんなで感謝していただきましょうね。