

2021年 8.9月 給食だより



夏休みが終わり、2学期の学校生活がスタートしました。暦の上では秋を迎えますが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。熱中症を予防するために、こまめに水分補給をしましょう。

9月は体育祭や新人戦などが行われます。最高の力が発揮できるよう、バランスのよい食事と、規則正しい生活で体調を整えておきましょう。

8.9月の給食目標

望ましい食習慣を身に付けよう

朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんをしっかり食べると、「**3つのスイッチ**」が入り、1日を元気にスタートすることができます。

朝ごはん
で
3つの
スイッチオン



頭のスイッチ

脳が目覚めて、勉強に集中することができます。



体のスイッチ

体温が上昇し元気に活動することができます。



おなかのスイッチ

腸の働きが活発になり、おなかの調子が整います。



頭のスイッチ(主食)



体のスイッチ(主菜)



おなかのスイッチ(副菜)



※食べる習慣のない人は、まずは主食からスタートしてみましょう。

朝ごはんとあわせて望ましい生活習慣も身に付けましょう!!

早寝

睡眠は、疲れをとったり、体の成長を促したりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。



早起き

早起きして朝の光を浴びると、体内時計が調節されます。朝寝坊をしているとリズムがくずれます。

