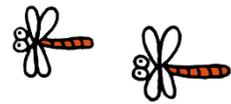


食育だより



令和 4年
9月号

(毎月19日は食育の日)

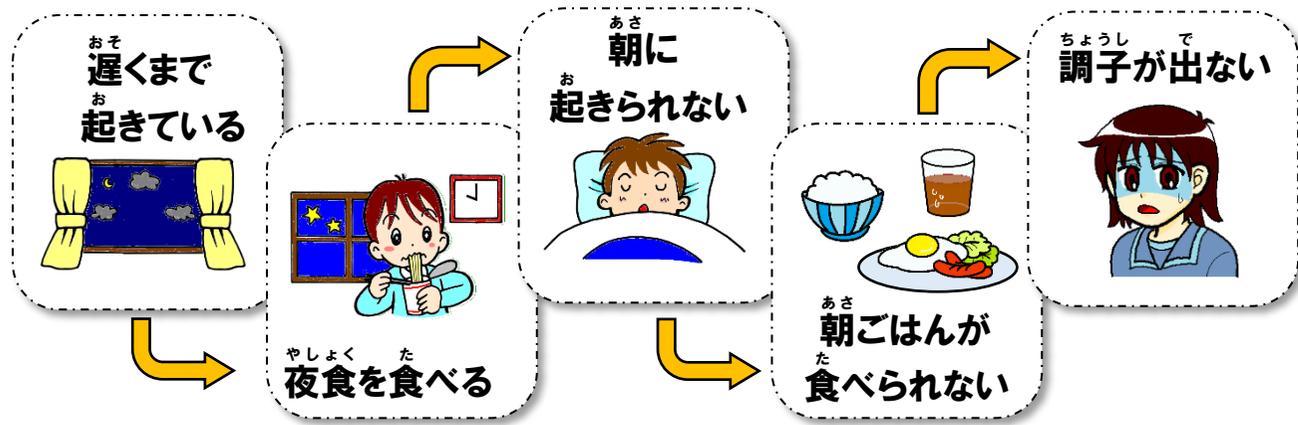
大田区立中萩中小学校

2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

夏の疲れをとろう! ~生活のリズムは正しい食生活から~

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか?

2学期が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ...



夏休み明けの生活リズムを整えよう ~体スイッチ~

まずは早起き&朝ごはんを

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか? 学校が始まり、しっかりと勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど)を意識して食べてください。



まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使用して水分補給しましょう。

保護者の方へ

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。9月からの給食も引き続き感染症対策を踏まえた給食になっております。手洗いの徹底や児童は前を向いて食べるなどの感染予防に努めてまいります。

なお、9月の給食費の引き落とし日は9月15日(木)を予定しております。

1・2年 - 4,100円 3・4年 - 4,500円 5・6年 - 4,950円

よろしくお願いたします。

お知らせ

9月22日(木)「魚のてんぷら」で使用する「真鯛」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により停滞する水産品の学校給食に向けた農林水産省の事業で、愛媛県産の「養殖真鯛」が無償で提供されます。