

給食だより

令和元年9月号
下妻市立大宝小学校



夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなります。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。



夏休み明けの生活のポイント ~生活のリズムを整える~

① 起きたら朝の光を浴びる!



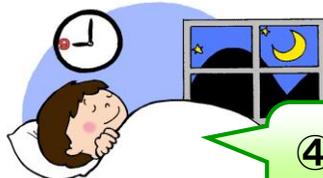
② 朝・昼・夕3回の食事をしっかりとる!



③ 日中は積極的に体を動かす!



④ 夜は早めにしっかりと寝る!



朝の光を浴びて、早起きをしましょう

すっきりと目を覚ますために有効なものは朝の光です。目が覚めたらカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。朝早く起きるようになれば、自然と夜は早く眠れるようになります。さらに、すっきりと目が覚めることで朝ごはんをしっかりと食べられるようになります。

夏の疲れに効く食べ物を食べましょう

疲れているときにおすすめの食材は「牛乳」「豚肉」「しょうが」「にんにく」「夏野菜」などです。冷房で身体が冷えていることも多いので、ミネストローネスープやホットミルク、豚肉のしょうが焼きなどの温かい料理もおすすめです。

いつもより少し早めに寝ましょう

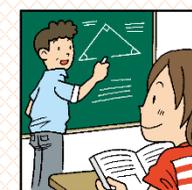
睡眠時間が不足しているとなんとなく体の調子が悪かったり、集中力が続かなかったり、朝ごはんが食べられなくなったりします。朝ごはんを食べないと、脳が活発に働かず、悪循環に陥ってしまいます。疲れが出やすい時期はしっかりと体を休めましょう。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校に登校しましょう!



みなさんは、早寝、早起きをして朝ごはんを食べていますか? 朝から元気にスタートできるように「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力に大きな影響があります。朝ごはんは、主食、主菜、副菜、汁物のそろったものが理想です。時間がない時は、ハムやミニトマト、牛乳やヨーグルトなどすぐ食べられるものをプラスすることからはじめてみましょう。

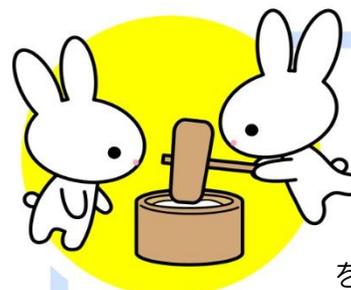


9月1日は防災の日

~食料の備蓄は定期的の確認しましょう~



災害に備えて食料を備蓄することは大切です。備蓄品は定期的の確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。



お月見

~十五夜と十三夜~

だんごやススキを供えて月の美しさを楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年

2回あります。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日です。今年は、9月13日と10月11日です。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてはいかがでしょうか。

