



給食だより 第3号

田代小学校
校長 井上 真彰
栄養士 河本 希

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っているようです。

早起き・早寝はもちろんのこと、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。

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をする、25時間周期で寝起きをす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。



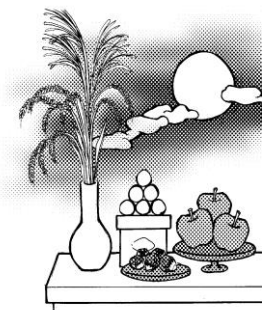
チェック

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。

今後の給食予定

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 9月 | |
| 7日 | 給食費引き落とし日 |
| 6日 | 給食開始 |
| 7日 | 郷土食 沖縄メニュー |
| 19日 | 食育の日 あさり「ビタミンB12」 |
| 21日 | 十五夜メニュー |
| 26日 | 粗食給食 |
| 10月 | |
| 9日 | 給食費引き落とし日 |
| | 郷土食 秋田メニュー（予定） |
| 19日 | 食育の日 レバー「ビタミンB6, ビタミンB12」（予定） |



敬老の日 9月17日



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちと食事の機会をつくり、いろいろな会話をして楽しく食事を楽しみましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを



習慣にしましょう

9月分の給食費引き落とし日

9月7日 金曜日

前日までに入金の確認をお願いします。
2学期の給食開始日は9月6日木曜日です。

●今後の引き落とし日●

10月9日、11月7日、12月7日、1月7日、2月7日、3月7日

