



# 給食だより

令和5年9月  
白山市立蝶屋小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。毎日元気に過ごすには、早起き、早ねをして三食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。2学期は運動会があります。集中力や体力が持たないと、ケガや熱中症にかかる危険が高まります。夏休み明けの今こそ、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 8.9月「朝ごはんを食べよう」

### 早起き 6:00



早起きをして、朝の光を浴びると、体を目覚めさせるホルモン「セロトニン」が分泌され、日中活発に活動できます。さらに体内時計がきちんと働き、生活リズムがととのいます。

### 早ね 9:00



睡眠には体の疲れをとるだけでなく、脳や体を成長させる大切な役割があります。心と体の健康のためにも、早寝をして十分な睡眠をとりましょう。

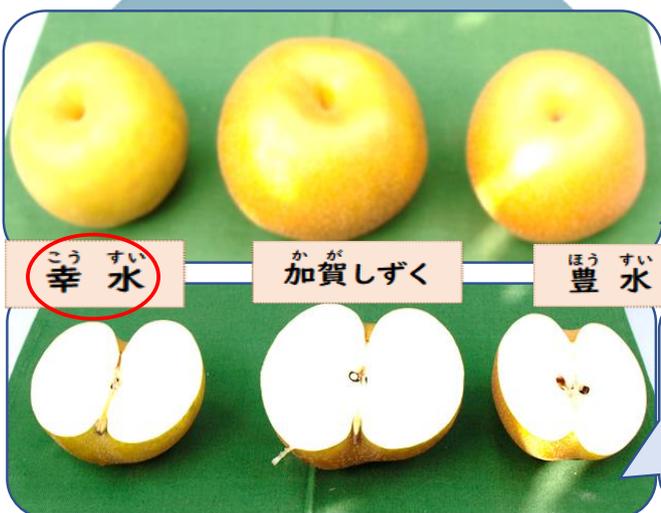
### 朝ごはん



朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるために大切な食事です。ごはんやパンだけでなく、おかずや、果物、乳製品などを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。

9/1(水)

## 白山めぐみんジオパーク給食に 松任梨が登場!



こうすい 幸水

かが 加賀しずく

ほうすい 豊水



ドライカレー(むぎごはん)

松任梨の生産者は「エコファーマー」の認定を受けています。農薬を少なくして環境にやさしく、美味しい梨を作っています。