



給食だより 9月号

令和5年 田鶴浜学校給食センター

夏休みが終わって9月に入りました。朝晩少し涼しい時間帯もありますが、まだまだ暑い日が続いています。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。特に、学期はじめは体調を崩しやすいため、睡眠時間はしっかりと確保しましょう。

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

こすこせいかくただせいかくつしゅうかんたいせつせいかくつしゅうかんみだがくしゅう
子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。この生活習慣が乱れると、学習
いよくたいりよくきりょくていかこころはやねはやおあさしゅうかん
意欲や体力、気力の低下などにつながるといわれています。子どもの頃から早寝・早起き・朝ごはんの習慣
みをしっかりと身につけたいですね。



すいみん つか からだ
睡眠は、疲れをとったり、体
せいちょう よる はやく
を成長させたりします。夜は早く
ねじゅうぶん すいみん
寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

夕食でとったエネルギーは
朝には残っていません。
午前中、元気に活動するため
に、朝食をとりましょう。

あさ こうか
朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します

* 早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント *

えきょうがめん つよ ひかり で よる あ ねむ
スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは、強い光が出ています。夜に浴びると眠れなく
つか ね じかんまえ あさひ たいないどけい はたら
なるので使うときは、寝る2時間前までにしましょう。朝日は、体内時計のズレをリセットする働
のう からだ めざめ よくじつ がっこう じゅんび まえ ひ じかん
きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備を前の日のうちにしておくと時間
よゆう も でんげん あさ 朝
に余裕が持てます。**電源オフ** 前のうちに



ことし じゅうごや
今年の十五夜は、9月29日(金)です



じゅうごや
十五夜は、いも名月ともいわれ
ています。月見だんごが登場する
まえ
前は、いもが供えられていたこと
や、いもの収穫期でさといもを供
えるところが多かったこと
などがその理由とされて
います。



かたよ
偏りをなくしましょう

3つの食品のグループ

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつく
るのもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」
の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの
食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



みんながそろえば栄養満点◎

