



9月の給食目標

生活リズムをととのえよう

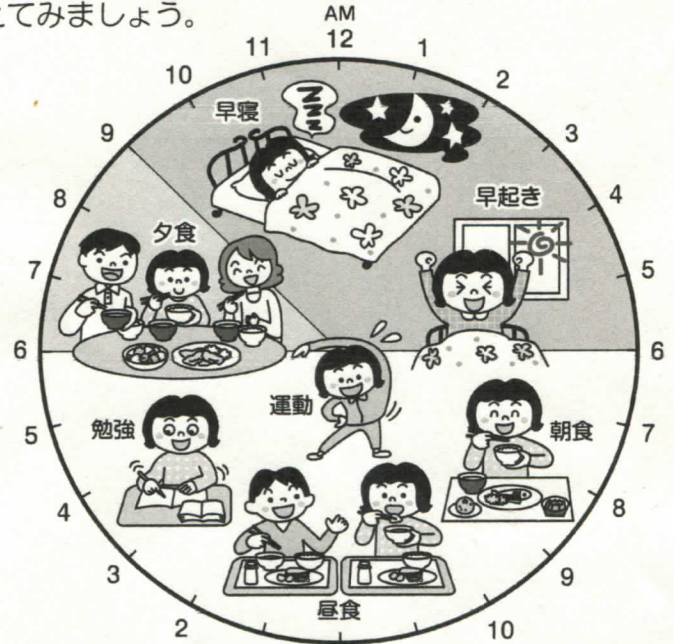
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、体がだるかったり、食欲がわかないなど体調がすぐれないことがあります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。今月は、生活リズムの回復と食事について考えてみましょう。

体内時計のはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計がくるってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるためには】

- ①朝起きたら朝日を浴びる。
- ②朝・昼・夜ごはんの規則正しい食事をする。
- ③日中はしっかり体を動かす。
- ④夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る。



【食事の内容は?】

ごはんやパンなどの主食だけの食事では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べられるとさらにいいですね。



すてきなカードをありがとう♪

1学期終了時に、1年生のみなさんから給食室に「ありがとうカード」をいただきました。心温まる手紙がたくさんあり、読んでいてうれしい気持ちになりました。2学期も、三中の皆さんが充実した学校生活を送れるように、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。1年生のみなさん、どうもありがとうございました。以下、一部紹介します。

毎日バランスのとれた給食を作ってくださいありがとうございます。楽しく給食の時間を過ごしています。特にレモンマリネがおいしかったです。初めて食べて大好きになりました。これからもおいしい給食をたくさん作ってください。

給食がとても楽しみで、4時間目が終わると今日は何が出るんだろうといつもワクワクしています。時々、苦手な食べ物も出るけれど、頑張っ
て食べています。2学期もよろしく
お願いします。