

# 学校給食だより



令和元年度 9月号  
 <江田島学校給食共同調理場>



夏休みが終わりました。長い休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

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必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力などの低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を浴びると覚醒を促す脳内物質の「セロトニン」が分泌され、頭がスッキリと目覚め、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れをとったり、脳や体を成長させる働きがあります。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



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、元気に過ごすために、朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べると



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### 給食メッセージ から

- 7/1 「ゴーヤはまずい」と思っていたけど、たべてみると意外とおいしくてびっくりしました。 江田島中 1-1
- 7/3 僕はナンもカレーも好きで、家でカレーは出るけど、ナンは出ないのできょうなたいけんを毎年させてもらえてよかったです。豆はそんなに好きじゃないけど おいしくされていてよかったです。 江田島中 1-2
- 7/5 ゼリーがかわいかったです。本物の星みたいで、とてもおいしかったです。 切串小 3-1
- 7/9 おかかあえがすすぎすぎておかわりしました。とてもおいしかったです。 江田島小 2-1
- 7/12 きょうは、パンもあったけどわたしの好きなメロンもありました。いいきゅうしよくでした。メロンのしるものんで、メロンジュースになりました。おいしかったです。 切串小 2-1
- 7/17 えだ豆のサラダがおいしかったです。私の家ではだいたいゆでてそのままのが出ます。このような食べ方があるので、また えだ豆が入っているのを出してください。私はえだ豆のサラダが気に入ったので、お願いします！ 江田島小 6-1