

# 学校給食だより



令和元年度 9月号  
 <西能美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



### 早寝



### 朝ごはん



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

睡眠は、疲れを取ったり、脳の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。

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。



### ひとくちだより から

- 7/2 (火) ぶたと大根のべっこう煮が臭ざいがいっぱいあっておいしかったです (全部おいしかったです) いつもえいようのあるきゅう食を作ってください、ありがとうございます。 <大古小3年>
- 7/4 (木) シャキシャキのごぼうとみそしるがとっても合っていました。 <三高小6年>
- 7/8 (月) 今日の七夕献立はおいしかったです。星がいっぱいあっておもしろい給食でした。 <大柿中2年>
- 7/9 (火) 今日のゴーヤチャンプルーは苦かったけどおいしかったです。 <三高中3年>
- 7/17 (水) ナポリタンが「日本でうまれた」と言ったら、皆おどろいていました。 いろいろな具も入っていておいしかったです。テストもがんばれそうです。 <能美中2-1>
- 7/18 (木) キスフライがころもはサクツとしていて中はやわらかくておいしかったです。 <中町小4年>
- 7/19 (金) 1学期最後の給食は、とてもおいしかったです。ぼくはじゃがいものチーズ煮が特特特に大好きなのでととてもおいしくて最高の給食でした!!! <鹿川小6年>