

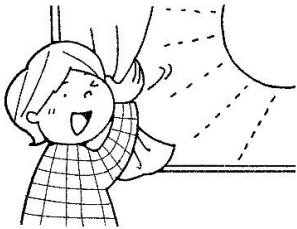
夏休みも終わり、学校が再開しました。毎日、元気に過ごすためには、早寝早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

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

早寝、早起き、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。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。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、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

夏休みの給食室は・・・？

皆さんが夏休み中に部活動や勉強に励んでいた頃、給食室では普段はなかなか時間をかけてできないような細かい作業をしていました。換気扇の掃除や食缶磨き、給食室全体の清掃などを終えて、きれいな給食室で2学期を迎えます。配膳台は主事さんがきれいに磨いてくださいました。

今年度は短い夏休みでしたが、短いながらも隅々まできれいに掃除をしました。

2学期も、安全・安心でおいしい給食を作っていきたいと思いますので、みなさんも残さず食べて、元気いっぱい勉強や運動、行事に一生懸命取り組んでください。



9月1日は防災の日

非常食はローリングストック

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。普段から、缶詰やレトルト食品、水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足しておけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまふことができません。



* 毎日の食材の産地は、給食黑板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

