

給食だより9月号

北区立王子第一小学校
令和2年9月1日

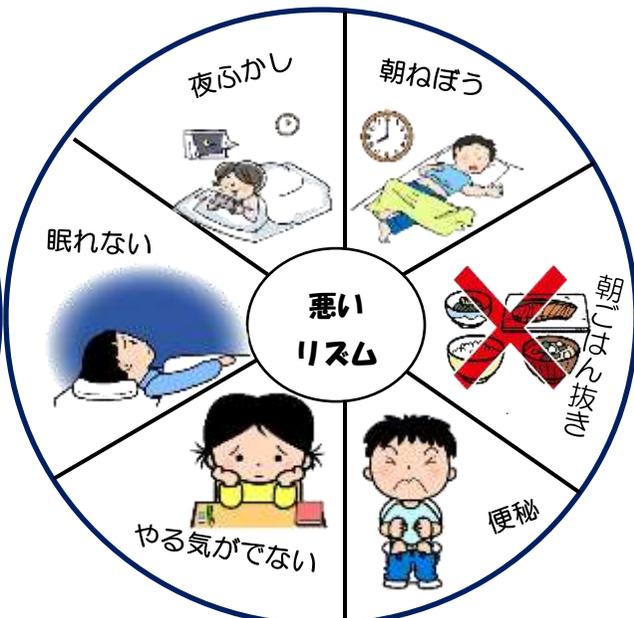
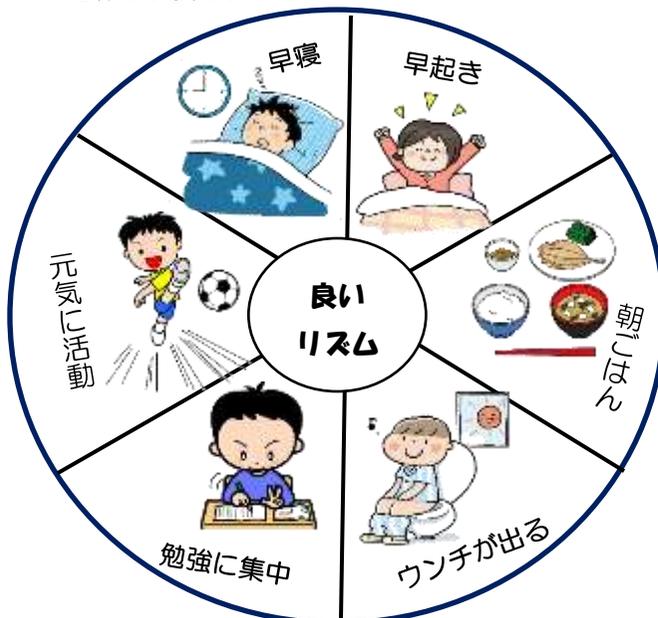


生活リズムを整えましょう♪



夏休みが終わり、1週間が過ぎました。休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。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食べることが大切です。夜は夜更かししないで、早めに寝るように心がけましょう。

寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用をやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムが整います。

生活リズムをととのえるには

朝ごはんを食べる



朝起きたときは、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

9月給食目標・・・よい食べ方をしましょう

よい食べ方とは・・・

- ① 給食時間内に食べられるように工夫する。時間を守って食事をする。
- ② よい姿勢で食べる。食事のマナーを知り、マナー良く食べる。
- ③ 食後に休養を取る。

給食時間に子供たちの食事の様子を観察すると、椅子に浅く腰かけていたり、足を組んでいたり、ひじをついていたり猫背になっていたり、姿勢の良くない姿を見かけることがあります。

猫背になっていると胃や腸がつぶれてしまい食べる量が少なくなったり、消化が悪くなったりします。

よい姿勢とは・・・



- ① いすに深くすわります。
- ② 机と体の間が**握り拳1個分**あくように椅子の位置を調整します。
- ③ 両足の裏を床に付けます。
- ④ 頭を上へ引き上げるようにして背筋を伸ばします。

これでよい姿勢のできあがりです。よい姿勢を作ると、見た目が美しくなり、食事の動作が無駄なく自然と行えるようになります。

おうちでの食事でもよい姿勢作りを意識してみましょう

～9月の献立について～

2日(水) 初登場! ロールトースト

食パンにハムとチーズをのせてくるくる巻き、アルミホイルできっちりと包んでオーブンで焼いて作ります。直接手で触れて食べることがないように考えたメニューです。

9日(水) 菊の香りごはん

重陽の節句にちなんで、菊の花が入った五目ごはんを作ります。しっかり食べて、みんなの健康を願いましょう!

30日(水) 満月マフィン

10月1日は十五夜です。十五夜には、団子やすずきをお供えし、月を眺めて楽しむ風習があります。給食では、お月さまにちなみ、きなこの入ったマフィンを手作りします。収穫された食べ物に感謝の気持ちを込めていただきます。

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは、**9月4日(金)**となりますので、前日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。