

9月 きゅうしよくだより



令和6年9月 第二大山崎小学校

夏休みが終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整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取り戻しましょう。

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しましょう。

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、朝食をとしましょう。

体内時計とは



わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は 24 時間より少し長く、1 日 (24 時間) とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。

7月15日(火)、給食で食べるとうもろこし100本(全校分)の皮むきを1年生がしてくれました。五感を感じながら一生懸命むいてくれ、「焼きとうもろこし」として給食で提供しました。

給食室までとうもろこしを届けて「とうもろこしお願いします!」「いつもおいしい給食ありがとう!」と調理員さんに元気よくお話していました。



保護者の方へ

- ・4 日以上の欠席が分かっている場合は事前にご連絡ください。事前連絡があった場合のみ、4 日目から返金があります。
- ・アレルギー対応などに変更がございましたら、ご連絡ください。
- ・給食当番はマスクが必要です。当番の際は必ず持ってくるよう、ご準備をお願いします。

8・9月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都府産

牛乳 京都

牛肉 北海道 他
豚肉 鹿児島 他
鶏肉 京都
鶏卵 京都

じゃがいも 北海道 他
玉ねぎ 北海道 他
にんじん 北海道 他
キャベツ 長野 他
きゅうり 京都 他
にら 高知
かぼちゃ 北海道 他
ゴーヤ 長野 他
ピーマン 大分 他

大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ
きなこ 富山 他

とびうおフィレ 京都
きびなご 長崎
くじら 北西太平洋
さば 京都
はまち 長崎