

長くて短い夏休みが終わり、いよいよ新学期がスタートします。2学期は長く、さまざまな行事があります。また、9月は夏の疲れが出てくる時期でもあります。【早寝・早起き・朝ごはん】で生活リズムを整え、好スタートを切れるようにしましょう。

規則正しい生活リズムに

☆こんな人はいませんか？



☆元のリズムを取り戻すためには？



人間の体内時計の1日は、地球の1日である24時間よりも少し長いといわれています。このズレを調整する役割があるのが「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣です。朝日を浴びたり朝ごはんを食べることで、体内時計を正確にすることができます。

★健康な食生活の合言葉★

まごわやさしい

め(大豆製品) ま かめ(海藻類) さい かな いたけ(きのこ類) も類



敬老の日



☆「まごわやさしい」は、和食に欠かせない食材の頭文字をつなげたものです。「まごわやさしい」の食材を日ごろからたくさん食べることで、バランスのいい食生活に近づけることができます。給食にもよく出てくる食材なので、探しながら食べてください。また、「家でこういう食べ方をしました！」などを下の感想欄やランチルーム前の感想用紙に書いて給食ポストに入れてくれると嬉しいです。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして「食欲の秋」です。バランスの良い食事を心がけて、みなさんにとって実りの多い秋にしてください。



いつも給食の感想をくれるみなさん、ありがとうございます◎
どしどし感想をお寄せください！

年 組 氏名 ()

