

ランチタイム

令和3年度
石橋北小学校
給食だより

9月



今日は、17日(金)に下野市産のかんぴょうが出ます。

生活のリズムを整えよう

夏休みが終わり、みなさんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。でも、中にはちょっとつらそうにしている人もいませんか？それは、夏休みの間に、生活のリズムがくずれてしまったことが原因かもしれません。

生活のリズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動にも影響を与えてしまいます。また、熱中症になりやすくなる原因にもなります。毎日を元気に過ごし、楽しく生活するために、こんなことに気を付けてみましょう。

時差ボケ状態の体を修正！生活リズムを整えるためのポイントは

早起きして朝の光を浴びる

すっきり目を覚ますために大切なのは、実は朝の光です。目が覚めたらすぐカーテンを開けて、光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べる

朝起きただけの脳や体はエネルギー不足で電池が切れた状態です。朝ご飯を食べることで、脳や体にエネルギーを補給し、体温が上がり活動できるようになります。



昼間は体を動かす

昼間に運動、遊びなどで十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠くなります。そうすれば、次の日の朝も早く起きて朝ご飯がおいしく食べられますね。



今月の目標

食器の正しい使い方を覚えよう



★食育コーナー★

今年度は、石橋中学校の栄養教諭である大島先生と、食育の授業を行っています。授業の様子をお知らせしますので、是非ご家庭でも振り返ってみてください。



※2年食育授業「めざせ！おはしマスター」※

2年生は、おはしの持ち方についての学習を行いました。食事のときにお皿に残ったご飯粒や小さなおかずまできれいに食べるためには、おはしの正しい持ち方や使い方が重要だということ学びました。今後は、おはし検定カードを利用し、段階的におはしの持ち方を学習します。最終的には小さな物をおはしでつまめるようになることを目指していく予定です。

止しくもてるようになったかな？



旬のものを食べて 元気になろう



秋刀魚や鯖は、秋がおいしい季節です。青魚と呼ばれる魚の脂肪には、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)がふくまれています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは、脳の発達やはたらき、視力の向上に関係しているといわれています。DHAやEPAは、秋刀魚、鯖、鰯などにふくまれています。旬の魚を食べて元気に過ごしましょう。