



長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続きます。早寝・早起きをして生活リズムをととのえ、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

生活リズムのととのえ方



早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

朝ごはんを食べないと、脳の栄養が足りず、勉強に集中ができなかったり、いらいらしたりします。また、ひどい時は、めまいを起こしたり、強い胃酸が出すぎてしまい、気持ち悪くなったりすることもあります。しっかりと朝ご飯を食べてから、登校しましょう。

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



8月31日は
野菜の日

野菜不足になっていませんか？
いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる



蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

◆「十五夜」



9月17日（火）は十五夜で、「中秋の名月」とも言います。別名、「いも名月」といわれ、月見団子・芋・豆などを盛り、ススキや秋の草花を飾って祭ります。給食では、「さつまいも」を使った「さつまいもご飯」と「さといも」を使った「月見だんご汁」が登場します。



とうもろこしの皮むき

7月4日（木）に、2年生とあおぞら学級の児童が食育の一環として、給食で使うとうもろこし 300本の皮むきを行いました。はじめに、とうもろこしの実のつき方などを学び、皮やひげの様子を観察しながら、丁寧にむいていました。「初めてむいた～」、「もっとむきた～い」という声が聞こえました。給食室で蒸して提供した、甘くておいしいとうもろこしは、子供たちに大好評でした。

