

9月 給食だより

なが なつやす お がっき はし やす あいだ はやね はや お しょく た
長い夏休みが終わり、2学期が始まります。お休みの間も『早寝・早起き・3食きちんと食べる』と
きそくただ せいかつおく がっき げんき す きそくただ せいかつ
規則正しい生活送ることができましたか。2学期も元気に過ごせるように規則正しい生活をこころがけ
しんがっき
新学期をスタートさせましょう。

はや お はやね あさ
早起き・早寝・朝ごはん
せいかつ もど
生活リズムをとり戻そう！

はや お
早起き



はやね
早寝



あさ
朝ごはん



まずは、朝は早めに起きて朝
の光を浴びるようにします。
また、学校がある日も休みの日
も、同じ時間に起きるようにし
ましょう。

寝る前にテレビやスマート
フォンなど強い光を見ると、
睡眠を促すホルモンが
出にくくなるので、避けるよう
にし、早めに寝るように心がけ
ましょう。

朝ごはんにはエネルギー
補給のほかにも、脳や体を
目覚めさせ、排泄のリズムをつ
くる大切な役割があります。し
っかり食べてから登校するよ
うにしましょう。

こんげつ もくひょう 今月の目標

す きら た
『好き嫌いをしないで食べよう』

どうして好き嫌いをしないで食べないといけないのでしょうか？
わたし た もの しょくざい も えいよう
私たちは食べ物のエネルギーやその食材の持つ栄養をもらって
生きています。食材によって持っている栄養はそれぞれ違います。
かたよ しょくじ えいよう かたよ たいちよう くす
偏りのある食事をしているととれる栄養も偏ってしまい体調を崩
しやすくなるので、バランスよく食べることが大切です。

そして、食べ物になる前に一つ一つの命がありました。苦手だか
らと言って残してしまうと、その命を無駄にすることになってしま
います。

た もの いのち むだ かんしゃ きもち わす す
食べ物の命を無駄にしないためにも、感謝の気持ちを忘れず好き
きら 嫌いなく食べるよう心がけましょう。

