

9月 給食たより

令和 8 年 9 月 1 月
荒川区立原中学校
校長 千葉 貴
栄養士 石井 康子

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



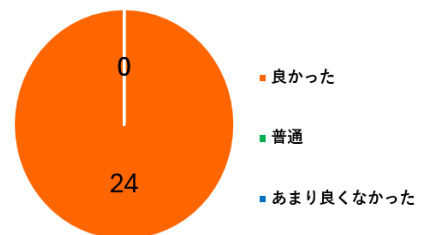
3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



7月1日（水）に「給食試食会」を開催し、24名の保護者の皆様にご参加いただきました。メニューは、「きな粉揚げパン、ガーリックソフトフランスパン、ワンタンスープ、フレンチサラダ、メロン、牛乳」でした。和やかな雰囲気の中で、食事しながら、衛生面や厨房内にある機器、生徒アンケートの結果などを話させていただきました。その中で「学校給食に何を望まれますか？」というアンケートでは、栄養バランスという答えが一番多かったです。今後の学校給食運営に役立てていきたいと思っています。暑くてお忙しい中、ご参加ありがとうございました。（栄養士 石井）

試食会に参加してよかったと思いますか？



学校給食に何を望まれていますか？（複数回答あり）

