



令和6年度
9月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割もっています。

朝ごはんを美味しく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気が活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

9月16日は敬老の日ですね。健康によい昔ながらの食事のよさを見直したり、家族や地域の人と交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！

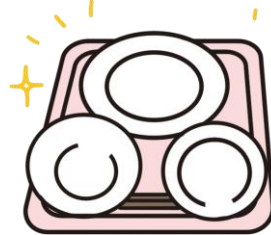


地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



あとかたづけ後片付けもしっかりお願いします！

後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



食器の中に残りがついていないか確かめる。

食べ残しはきまりにしたがって食缶などに戻す。



食器はきちんと重ね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。

机の上や配せん台をきれいにする。



9月の清瀬産



ブルーベリー



なす



ピーマン