

# ぱくぱく



令和 2 年 8 月 19 日

横浜市立豊田小学校

## インフォメーション

### 8・9月

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



8月24日(月)から給食が始まります。

※全員マスク・帽子が必要です。忘れずに持たせてください。

#### 8月の献立

##### \* 献立変更

25日 あげパン・牛乳・野菜のスープ煮

→あげパン(きな粉)・牛乳・野菜のスープ煮

31日 麦ごはん・牛乳・鶏ごぼうごはんの具・じゃがいものそぼろ煮

→麦ごはん・牛乳・鶏ごぼうごはんの具(ごま追加)・じゃがいものそぼろ煮

#### 9月の献立

\* 旬の食品を取り入れました。(かんぴょう・さば・かつお・なす・なし・ぶどう)

\* 敬老の日になみ日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。

(ごはん・さばのみそ煮・ごまじょうゆあえ・すまし汁)

\* 残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。

(ビビンバ・豚角煮丼の具・さんまのかば焼き)

\* 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(栄養満点丼)

#### 7月の給食をふりかえって

##### ☆ 残りの少ない献立 ☆

1位 磯香あえ 1% (5人分)

2位 肉じゃが 1% (5人分)

3位 チリコンカーン 1% (6人分)

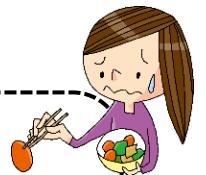
##### ★ 残りの多い献立 ★

1位 ツナそぼろ 7% (46人分)

2位 みそ汁 6% (34人分)

3位 いちごゼリー 6% (33人分)

※ご飯・パン・牛乳を除いたものになります。



# 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

## 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

## 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

## 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう

## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きてると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



9月1日は【防災の日】 8月30日～9月5日は【防災週間】です!!



もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

