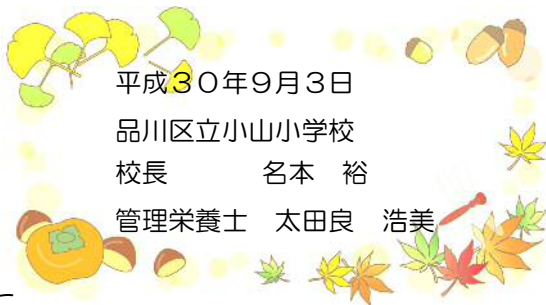


9月給食だより



平成30年9月3日

品川区立小山小学校

校長 名本 裕

管理栄養士 太田良 浩美

みなさん、楽しい夏休みを過ごすことができましたか？
 まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように
 3食しっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

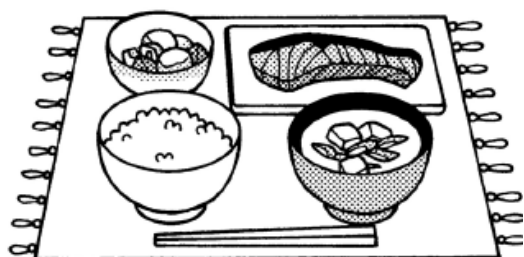
体のリズムは25時間！？ リズムを合わせる方法とは

地球の1日は24時間ですが、の人間本来持っている1日の生体リズム(体内時計)は25時間といわれています。
 これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることが大切です。朝に自から太陽の強い光が入ることで約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムが作りやすくなります。



しっかり食べて、思い切り活動しましょう

ごはんやパンなどの主食だけの朝食では栄養のバランスが偏ってしまいます。
 主菜、副菜、汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとみましょう。もし時間がない時は、ゆで卵やミニトマト、牛乳をプラスすることからはじめてみてください。
 そして日中に勉強・スポーツ・遊びなど、頭や体を十分に働かせましょう。夜は疲れて自然と早く眠れるようになります。

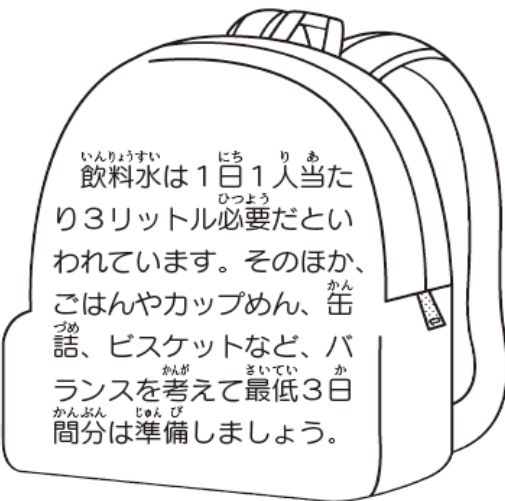


9月9日は 重陽の節句

菊の節句ともいい、古代中国では「九」が重なるめでたい日で節句の中でも重要なものでした。この日に菊の花を浮かべた酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていました。
 奈良時代には日本にも伝わり、平安時代には宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。
 食用菊には黄色や薄紫色があります。9月9日には菊のきれいな色をぜひ楽しんでみてください。



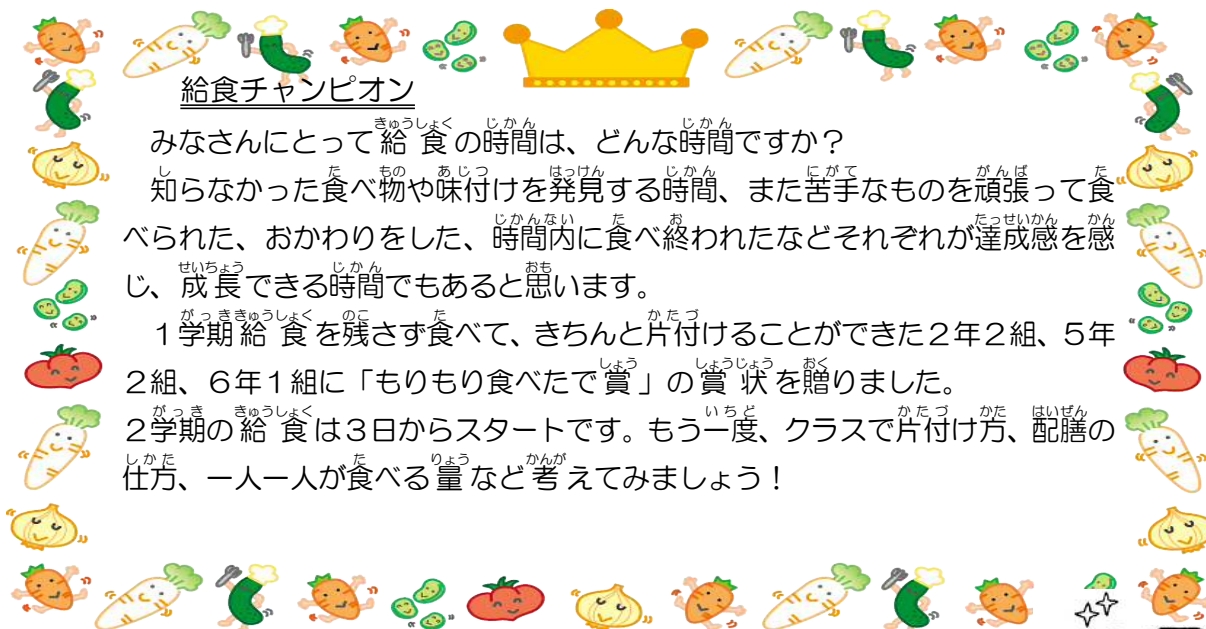
防災の日 非常食の準備を！



飲料水は1日1人当たり3リットル必要だといわれています。そのほか、ごはんやカップめん、缶詰、ビスケットなど、バランスを考えて最低3日間は準備しましょう。

給食チャンピオン

みなさんにとって給食の時間は、どんな時間ですか？
 知らなかった食べ物や味付けを発見する時間、また苦手なものを頑張って食べられた、おかわりをした、時間内に食べ終わったなどそれぞれが達成感を感じ、成長できる時間でもあると思います。
 1学期給食を残さず食べて、きちんと片付けることができた2年2組、5年2組、6年1組に「もりもり食べたで賞」の賞状を贈りました。
 2学期の給食は3日からスタートです。もう一度、クラスで片付け方、配膳の仕方、一人一人が食べる量など考えてみましょう！



給食のきまり

2学期もきまりを守って、給食当番の仕事をしましょう。
 食中毒予防にも手洗いは重要です。

給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



☆保護者の方へ☆

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣などの洗濯をお願いいたします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。
 合わせて、ランチョンマット・ハンカチの持参もお願いします。
 2学期も安全・美味しい・楽しい給食の提供に努めますので、ご理解協力よろしくお願ひいたします。

