

ランチタイム



令和7年度
石橋北小学校
給食だより
9月16日

9月



今月の給食では、しもつけいっぱいdayの他に、十五夜やお彼岸の行事食があります。旬の食材も数多く使われています。献立予定表を見て、確認してみましょう。

生活のリズムを整えよう

夏休みが終わり、みなさんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。
夏休みの間、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。生活のリズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動にも影響を与えてしまいます。また、睡眠不足は熱中症になりやすくなります。毎日を元気に過ごし、楽しく生活するために、こんなことに気を付けてみましょう。



時差ボケ状態の体を修正!生活リズムを整えるためのポイントは

早起きして朝の光を浴びる

すっきり目を覚ますために大切なのは、実は朝の光です。目が覚めたらすぐカーテンを開けて、光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べる

朝起きるための脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ご飯を食べることで、脳や体にエネルギーを補給し、体温が上がり活動できるようになります。



昼間は体を動かす

昼間に運動、遊びなどで十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠くなります。そうすれば、次の日の朝も早起きできて、朝ご飯がおいしく食べられます。



今月の目標 …… 食器具の正しい使い方を覚えよう……

★食育コーナー★

石橋中学校の栄養教諭、陣内先生と食育の授業を行いました。授業の様子をお知らせしますので、是非ご家庭でも振り返ってみてください。

☆3年食育授業「すききらいしないでたべよう」☆

授業では、体を作る赤・エネルギーのもとになる黄・体の調子を整える緑の三人のげんきっことについて学びました。食べ物の栄養をうまく取り入れるためには、好き嫌いせず何でも食べることが大切だと学びました。ぜひ、ご家庭でも「苦手な物でも一口挑戦しよう。」と声をおかけください。



☆4年食育授業「しっかり食べよう朝ごはん」☆



4年生の授業では、朝ごはんを食べると脳のめざましスイッチ・体のめざましスイッチ・クリーンスイッチが入ると学びました。各グループにわかれて、3年生で学んだ、赤・黄・緑を取り入れた朝ごはんでの工夫の仕方を考えました。

