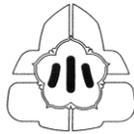


# ランチタイム



令和5年度  
石橋北小学校  
給食だより  
9月1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、起きたばかりの脳や体は、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

昼の間に運動、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、次の日の朝も早く起きて、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★

石橋北小では、石橋中学校の栄養教諭である大島先生と食育の授業を行っています。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。

### 1年食育授業「やさいとなかよしになろう」

苦手になっている子が多い野菜について学習しました。家から持ってきた野菜に触れたりにおいをかいたりする活動を通して野菜に興味をもち、紙しばいを見て野菜を食べることの大切さについて理解できました。野菜を全部食べる、半分は食べる、一口は食べるという給食のめあてを決め、野菜を意識して食べるようになりました。



### 3年食育授業「すききらいしないで食べよう」

3年生の授業では、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こといっしょに、食べ物は、体内での働きにより三つのグループに分けられることを学びました。食べ物の栄養を上手に取り入れるためには、好き嫌いせずに何でも食べることが大切だということが分かりました。是非ご家庭でも、「苦手なものにも一口挑戦してみよう。」とお声がけをお願いします。

