

9月 給食たより

令和 5年 9月
岩沼西中学校

夏の疲れや残暑に負けずがんばれるよう、夜はできるだけ早く寝るようにしてしっかり睡眠をとりましょう。そして、朝は必ず朝ごはんをとってから登校するようにして、生活リズムを整えることを心がけましょう。

生活リズムをととのえよう



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。

早起き、早寝、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



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。

早起き



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。

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。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



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。



給食当番さんにお願い!

給食当番は、必ず白衣・帽子を着用しましょう。

おかずの配膳だけでなく、食べ物を扱う人は必ず白衣・帽子を着用して配膳を行うようにしましょう。

もし忘れた場合などは、貸し出しもできますので栄養士にお話ください。また、無理に脱ぎ着することで「脇のした」「ボタン部分」など簡単に白衣は破れますので、丁寧に取り扱いましょう。

給食当番の約束

