

9月*給食だより*

令和4年9月
邑楽町立学校給食センター

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も
ない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切で
す。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるための
ポイントをお伝えします。



今月の給食目標

規則正しい生活リズムを身につけよう

運動に良い食事について知ろう



見直そう！夏休み明けの生活習慣

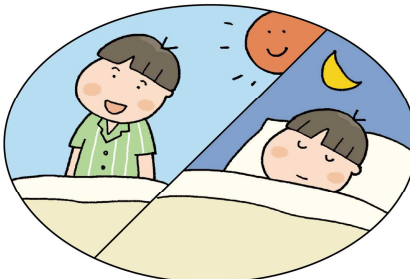
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ご
はんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはん
をぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起
こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちん
と食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。
バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食
事をする事も活動をする事も十分にできません。
夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休
みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、
早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡
眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

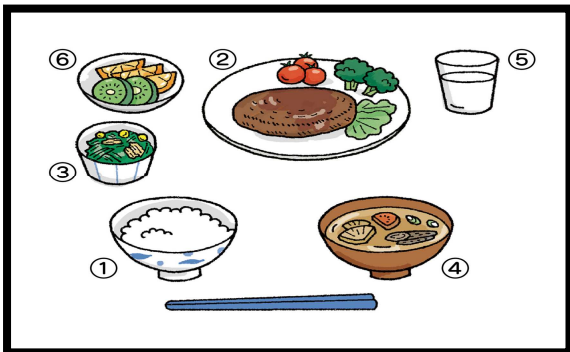


乱れた生活習慣に気づき
修正するには、夜更かしせ
ずに早く寝ることから始め
ましょう。目覚めの良さや朝
ごはんをきちんと食べるこ
とにつながり、一日の良い
スタートを切ることができ
ます！子どもの起床・朝ご
飯を食べる時刻が食生活
習慣にも関連していること
も報告されています。ご
家庭でも話し合ってみてく
ださい。

運動に良い食事とは...

大切なのは

栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりと
とした体をつくるために必要です。
「これを食べれば強くなる」という食品
はないので、いろいろな食品を組み合
わせましょう。主食、主菜、副菜、汁
物、牛乳・乳製品、果物をそろえると
栄養バランスがととのいます。



保護者の方へ

給食費の口座振替のお知らせ
9月の振替日は、9月15日(木)です。よろしくお願いします。

