



給食だより 9月号

令和7年 9月
上尾市立大石小学校

夏休みが終わり、学校が始まりました。お子さんたちは夏休み中に夜更かしをしたり、朝寝坊をして朝ごはんを抜いたりして、生活リズムが乱れていませんか？

子供たちが2学期を気持ちよくスタートし、毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活を送ることができるよう、ご協力をお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう

早起き	早寝	朝ごはん
		
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。	睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠がとれるよう、声かけをお願いします。	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、朝食をとることが重要です。



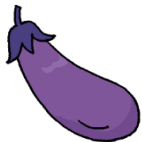
季節の野菜 なす きゅうり ピーマン

今月は、季節の野菜としてなす、きゅうり、ピーマンを取り入れています。

近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発達により、旬に関係なく様々な食材が食べられるようになりました。

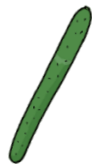
しかし、旬の時期に収穫されたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的に食べてください。

なす



紫色の色素成分はナスニンといいます。血中のコレステロール値を下げるといわれています。

きゅうり



水分やカリウムが豊富に含まれています。余分なナトリウムを排出する働きがあります。

ピーマン



ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。



2学期の給食開始に向けて、準備万端！

給食室では、子供たちが使用する食器磨き、施設の掃除・消毒、機械のメンテナンス等、調理員さんと専門の業者の方が協力し、夏休み中に2学期に給食を始めるための準備を進めてきました。

暑さとの戦いがしばらく続きますが、2学期も、子供たちのために安心安全な給食の提供に努めます。



ローリングストックで無理なく備蓄しましょう

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。



子供たちの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。生活習慣が乱れると学意欲や体力、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・朝ごはんの**元気にすごすために** **生活リズムをと**



生活リズムをととのえるためには、心がけることが大切です。早起きをしや体が目覚めます。日中は勉強や運動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がない日も決まった時刻に起きて、します。週末の夜ふかしや休日の朝寝せる原因になります。



2学期の給食開始に向けて、準備万端!

普段はなかなかできない、高い場所の掃除をしました。

夏休みの間、保管していた食器を2学期が始まる直前にもう一度、丁寧に手洗いしました。目に見えない汚れを取り除くため、洗剤の濃度や流すお湯の温度にもこだわります。

