

# 布佐中学校 給食だより

令和元年度

# 9月



## 生活リズムをととのえよう！

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

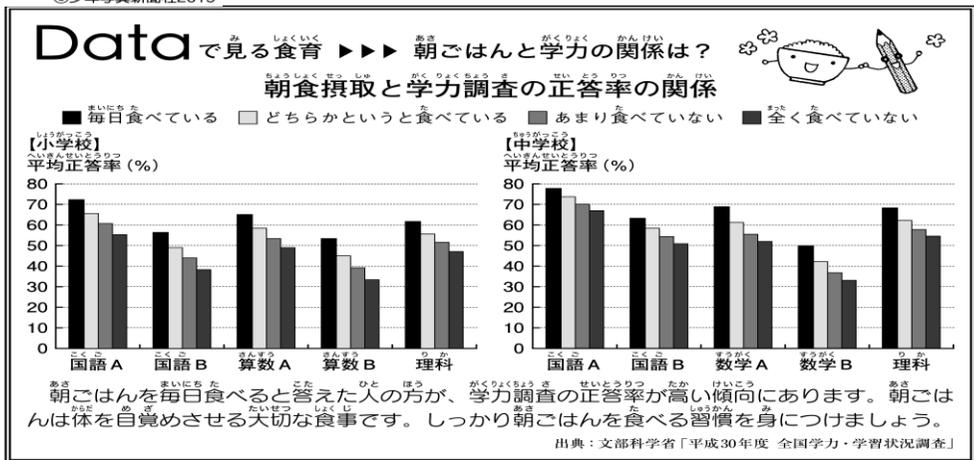


©少年写真新聞社2019

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き、早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



## 「親子料理教室～10分でできる朝ごはんメニュー～」が開催されました

8月1日、8月2日に布佐地区と湖北地区と天王台地区の小学生とその保護者を対象に、親子料理教室が開催されました。テーマは「10分でできる朝ごはんメニュー」です。手早く、簡単にできる料理を組み合わせた、バランスの良い朝食を、親子で楽しく作りました。

毎日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。朝は時間も限られ、朝ごはんに手間をかけることは難しいですが、ひと工夫加えるだけでも栄養のバランスは良くなります。チーズや果物など調理しなくてよいものや、前日の残りをアレンジするなど手早く用意ができる工夫をしながら、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけてもらいたいです。

### ～当日のメニュー～

- 《ごはんメニュー》 鮭フレーク丼
- 《ごはんメニュー》 にんじんしりしり
- 《パンメニュー》 ツナコートトースト
- 《パンメニュー》 野菜スープ

