



令和2年度
毎月19日は、食育の日

春日部市立武里西小学校

食育だより 9月

9月になりましたが、暑さはまだまだ続きます。子供たちはミニ運動会の練習や暑さで体調をくずしやすくなっているようです。

早寝・早起き・朝ごはんはもちろんのこと、1日3食をきちんと食べ、生活のリズムをととえて、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子ども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。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。

早起き



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。

早寝



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しましょう。

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、朝食をとしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかの調子がよくなるように生活リズムをととのえましょう。



9月17日 お弁当を持ってきましたよ！



当日は、涼しい部屋でお弁当を保管しますが、気温が高いと傷みやすく、心配になりますね。御家庭でも、保冷剤を利用するなど、ひと工夫いただくと安心できます。

①よく手を洗ってから、調理をする

肉や魚、卵などを触った時は、特に手をよく洗いましょう



②十分に加熱をする。昨日作ったおかずも、もう1回加熱を！

そのまま食べられるかまぼこ等の練り製品は、新しいものにする、

しっかり火を通してから、詰めましょう



③いつもより、ちょっと濃い目に味付け、汁気がないようにする

お弁当用には、いつもより、濃い目にしましょう



煮物の場合は煮含めて、汁気をなくしましょう

④できたおかずは素手で触らない。ふたは、完全に冷めてからしめる

詰める時は、清潔な菜ばしを使いましょう。夏場は、レタスなどを仕切りにしないで、

紙カップを使いましょう。彩りに使う「ミニトマト」はヘタを取ってから、よく洗って

ペーパータオルで水気を切ってから入れる方が良いでしょう。



10月 給食の予定について

8日(木) 通常給食(おにぎりは持って行かない)

青空ランチ (例年、家庭からおにぎりを持ってくる) **今年度中止**

19日(月) お弁当の日(お弁当を持ってくる)