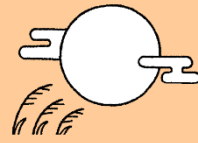


給食だより



2022年8月31日
町田市立本町田東小学校
校長 望月 伸悟

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととの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、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

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。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。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



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



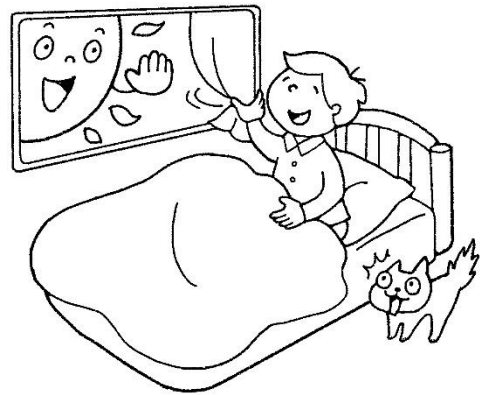
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

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。



9月1日は防災の日

1923（大正12）年9月1日午前11時58分、関東地方をマグニチュード7.9の大地震が襲い、死者・行方不明者14万人という大震災となりました。この日を忘れることなく災害に備えようと、1960（昭和35）年から9月1日に防災の日が制定されました。

日本の下にはプレートが4つあり、地震が頻繁に起こります。その他にも、台風や噴火、土砂災害など、多くの災害が起こる可能性があります。備えておいて損はありませんので、この機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないか確認したりしましょう。

9月1日の給食は防災の日のため、アルファ化米を使ったカレーライスです。いつも食べているお米とどう違うのか比べてみてくださいね。

7月使用分食材の産地について

7月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。給食で使用している野菜は市場より調達したものを3回水洗いして使用しておりますが、放射能が心配で弁当の持参を希望される方は学校にお申し出ください。

品目	産地	品目	産地
野菜		魚・肉・卵	
玉葱	兵庫	いわし	千葉
人参	千葉・北海道・青森	さけ	チリ
キャベツ	長野・群馬		
ピーマン	岩手	豚肉	神奈川
ねぎ	茨城	鶏もも肉	岩手
きゅうり	群馬	鶏むね肉	青森
しょうが	高知		
大根	北海道	卵	千葉
えのき	茨城	牛乳(調理用)	町田市
じゃがいも	千葉	果物	
ピーマン	岩手	黄桃	山形
赤パプリカ	高知	パイン	タイ
小松菜	神奈川	米	
もやし	栃木	(銘柄)あきたこまち	秋田
にんにく	青森		
さやいんげん	北海道		