

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過ごすためには、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。



元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、太陽の光を浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

災害に備える

備蓄に便利なアルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考慮しながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ ということがなくなります。



【給食委員会考案献立】

14日：杉本さんのむらさきじゃがバター
(杉本農家さんのむらさきじゃがいも『シャドークイーン』を使用します。)

南成瀬小学校のみなさんが残さず食べてくれるような魅力的なメニューを給食委員会の6年生が考えました。

楽しみにしててください。☺

●学校給食費の納期限(口座振替日)について

9月分の口座振替日は**9月30日**です。振替口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

＜食育コーナー①＞給食室探検をした1年生からのメッセージ♡

- ・いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう♡2学期も給食を楽しみにしているよ◎
- ・夏休みたくさん休んでね。・ほくはカレーが好きです。・2学期もたくさん食べるよ！



＜食育コーナー②＞

3年生とうもろこしの皮むき体験・7月10日の2時間目に3年1組・2組合同で実施しました。初めに「とうもろこしクイズ」を行い、とうもろこしに詳しくなってから1人3～4本ずつ皮をむきました。とうもろこしの花はどこにあって、ひげはどこにつながっているのかなどよく観察してむくことができました。実際に自分で皮をむくことで、とうもろこしが苦手な子も残さず食べることができました。



とうもろこしは何cmかな？



ひげもていねいに取り除きました！



全部で120本、給食室へ運びました。



みんないい笑顔で残さず食べました♡

＜感想＞

- ・とうもろこしのたねひと粒ひと粒がひげにつながっていることを初めて知って、うれしかったです。
- ・クイズと皮むきが楽しかったので、とうもろこしが食べられるようになりました。
- ・ひげが茶色の方が甘いということを知れて嬉しかったです。おうちの人にも教えてあげようと思いました。

〈6・7月の給食で使用した主な食材の産地について〉 6/28～7/17

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	青森、千葉	野菜	赤ピーマン	静岡	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		もやし	栃木		黄ピーマン	静岡		鶏肉	宮崎、岩手、東北
	大根	青森		小松菜	東京		ピーマン	町田		かつお	八丈島
	いんげん	千葉		ゴーヤ	宮崎		チンゲンサイ	静岡	ししゃも	ノルウェー	
	とうもろこし	日の出町		チンゲン菜	静岡		スッキーニ	町田	さば	欧州(ニュージーランド)	
	トマト	町田		にら	茨城		おくら	鹿児島	いか	ペルー	
	ねぎ	茨城		しめじ	長野		えのき	長野	鮭	北海道	
	きゅうり	福島、町田		ごぼう	宮崎		すいか	神奈川	いりこ	長崎	
	きゃべつ	群馬		かぶ	東京		冷凍みかん	愛媛			
	玉ねぎ	兵庫		白菜(ｷﾙﾌ)	町田		りんご	青森	卵	うすらの卵	愛知
	とうがん	愛知		さやえんどう	岩手		レモン	広島		鶏卵	岩手
	セロリ	長野		じゃがいも	町田、千葉						
	かぼちゃ	町田		なす	町田						