



9月給食たより



平成25年9月2日
練馬区立中村西小学校
校長 福田 純子
栄養士 川島 タ子

夏休みも終わり、いよいよ1学期の後半がスタートしました。子供たちはどのような夏休みを過ごしたでしょうか。きっとさまざまな体験をして、充実した時間を過ごせたことだと思います。これからまた学校生活が始まります。「なんとなくだるいなあ」と感じている人は生活習慣が乱れているかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」で正しい生活リズムに戻すようにしましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

ごはんをおいしく食べるには？



寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...



体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつなどの食べすぎによる太りすぎにもつながりやすい。

十五夜

今年は9月19日が「中秋の名月」、十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日にあたり、一年のうちで最も美しい満月ともいわれています。この日は、お月見をするのと同時に秋の収穫を感謝する日でもあり、稲穂に見立てたすすきを飾り、収穫された里芋などをお供えします。給食では一足早く17日にお月見団子を作ります。かぼちゃを練り込んだお月さま色のおだんごです。



10月分の給食費は9月27日に引落されます。通帳をご確認ください。