給食だより

令和５年９月１日
練馬区立練馬第三小学校
校　長　城﨑　　真
栄養士　井筒　美希

今日から２学期が始まりました。長いお休みで生活リズムが乱れたりしていませんか？
まだまだ暑さが残るこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、しっかり睡眠と栄養をとって、元気に毎日を過ごしましょう。

そして、季節は「秋」ですね。秋には旬を迎える食べ物がたくさんあります。食べたことのないものにもチャレンジして、食べ物の「好き」を増やしましょう！

生活リズムの整え方

早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の１日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる

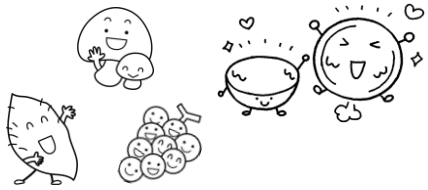
１日３回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、１日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくり返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



７月使用農作物産地

にんじん（青森）	キャベツ（群馬）	たまねぎ（兵庫）
かぼちゃ（茨城）	ピーマン（茨城）	きゅうり（群馬）
じゃがいも（長崎）	セロリ（長野）	ニラ（栃木）

「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

学校給食費の徴収に
ご協力をお願い致します。

９月の口座振替日は、
８（金）です。

※１０円の手数料がかかります。
口座残高のご確認をお願いいたします。