



給食だより

令和8年8月27日
練馬区立練馬第三小学校

9月1日（火）から2学期が始まります。長い休みから急に生活リズムを変えるのは大変なことです。夏休みは残りわずかではありますが、今からでも間に合います！2学期に備えて「早起き」「早寝」「朝ごはん」に取り組みましょう。給食は、9月2日（水）から始まります。2学期も安全でおいしい給食の提供に努めていきます。しっかりと給食を食べて、元気に毎日を過ごしてくださいね。

生活リズムのととのえ方

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。

規則正しく食事をする



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、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などが付いています。菌の中には食中毒の原因になるものもあります。手洗いの後は、清潔なタオルかハンカチを使いましょう！

