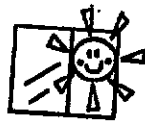
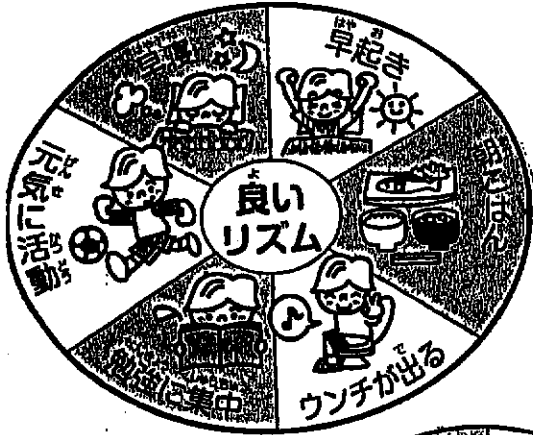


食育だより 9月



練馬区立豊玉中学校

いつもより短い夏休みが終わりました。まだまだ暑い日も続いています。みなさんの中には、生活リズムが崩れてしまった人がいるかもしれません。生活リズムを整えるためには、早起きをして、朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整え、元気に登校するようにしましょう。



早寝

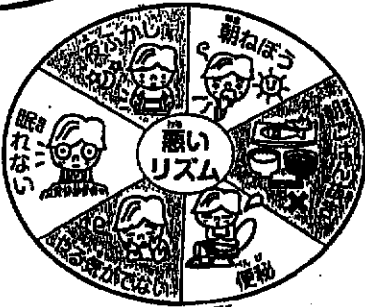
睡眠中は成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠をとるため、できるだけ早く寝るようにしましょう。

早起き

早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしているとリズムがくずれてしまいます。

朝ごはん

朝ごはんは元気に一日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容もごはんやパンだけではなく、卵料理の主菜や野菜料理の副菜も食べるようにしましょう。



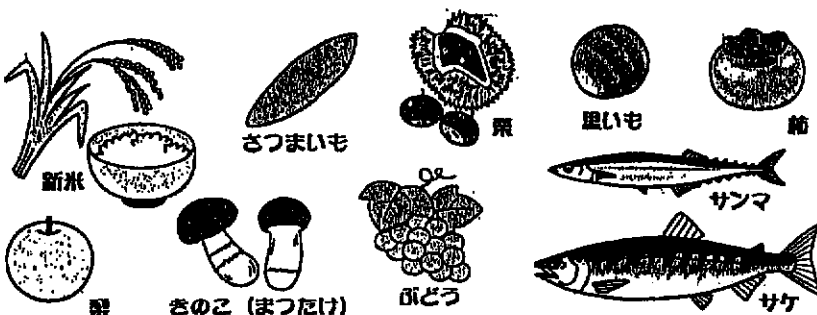
9/1 防災の日 備蓄食の見直しを!

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的の確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すと無理なく備蓄できます。

最低限、備えておきたい物



旬の食べ物を味わいましょう



給食費引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は9月15日(火)です

