

食育だより 9月号



令和8年9月1日

練馬区立豊玉第二中学校

みなさん、夏休みはどうでしたか？充実した夏休みを送れたでしょうか？

夏休み中も今まで通りの生活リズムで送れたでしょうか？長い休みだと生活リズムが崩れてしまうことも多々あると思います。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、早く元の生活リズムに戻していったほしいと思います。

2学期も色々な給食を出していく予定です。給食もたくさん食べて、2学期も元気に過ごしていきましょう。

〇休み明けの生活リズムを整えよう〇

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

〇給食着についてのお願い〇

給食当番の際に着用する給食着については、学校で共用しているものを基本としておりますが、柔軟剤の香りや衛生面への不安、その他のご事情がある場合には、ご家庭で用意した給食着を使用することも可能です。ご希望される場合は、担任までご連絡ください。

給食着を家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いいたします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいるため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。