

食育だより9月

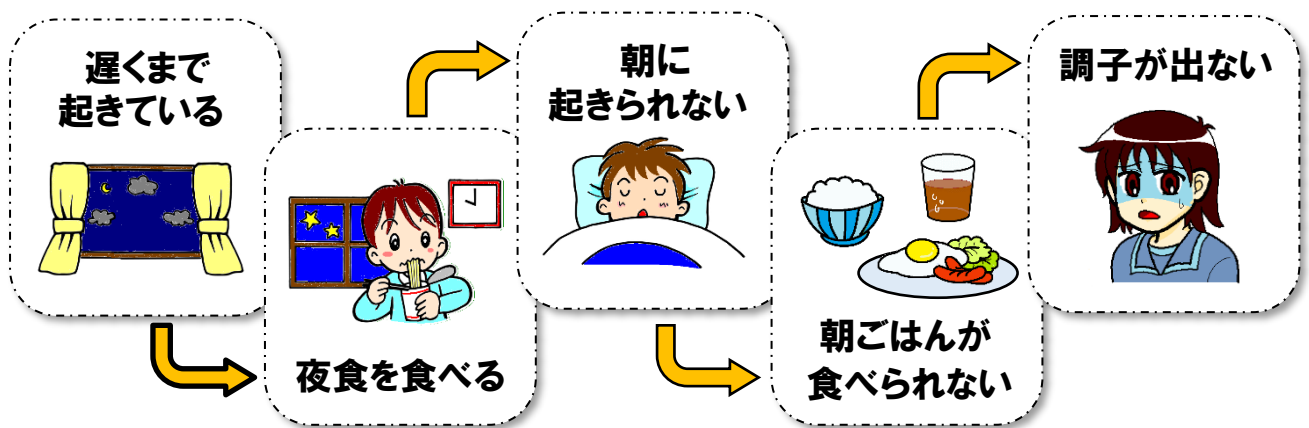


練馬区立豊玉第二中学校

長い夏休みも終わり久しぶりの登校の人もいると思います。みなさん元気に2学期を迎えられたことと思います。夏休み中、生活が乱れがちになってしまった人は早く生活を見直して、学校のある日の生活リズムに戻しましょう。元気に毎日を過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？2学期が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようなことにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べてください。



※学校給食における食材購入費に係る補助金について7月にお知らせしたところですが、練馬区の実施方法が変更になる予定です。詳しいことが決まりましたら、再度お知らせいたします。