

# 食育だより 9月



令和5年9月1日  
練馬区立豊玉第二中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。休み明けは、休み中の生活リズムの違いから体調不良を感じる人がいるかもしれません。早寝・早起き・3食の食事のリズムを整え、体の調子を取り戻していきましょう。給食室では、みなさんに新学期気持ちよく給食を食べてもらえるように、調理員さんたちが調理環境を綺麗に整え、準備万端です！2学期も安心安全で美味しい給食づくりに努めますので、みなさんもしっかり給食を食べて元気に2学期を過ごしましょう！

## 早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！ 朝ごはん

### 早起き



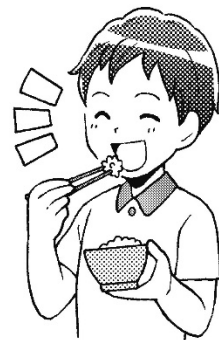
まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

### 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、<sup>はいせつ</sup>排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

### 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



#### 7月使用食材の主な産地

◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

米：岩手県（ひとめぼれ）	ナス：群馬	オクラ：鹿児島県	大葉：愛知県
はい芽米：北海道（ななつぼし）	冬瓜：静岡県	きゅうり：群馬県	ゴーヤ：鹿児島県
卵：栃木県	アジ：長崎県	かぼちゃ：茨城県	水菜：茨城県
ズッキーニ：群馬県	鶏肉：宮崎県	じゃこ：兵庫県	たまねぎ：兵庫県
セロリ：長野県	とうもろこし：茨城県	豚肉：茨城県	メカジキ：静岡県
さやえんどう：北海道	ピーマン：茨城県	小玉西瓜：新潟県	

#### 9月21日(木)は、

給食費等の口座振替日です。前日までに、口座残高のご確認をお願いいたします。

