

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## ★ 9月10日(木) ゴーヤチャンプルー ★

9月9日の放射性物質検査の結果  
放射性ヨウ素・放射性セシウムは検出されませんでした。



1.2kg 収穫できました。おいしかったです!!



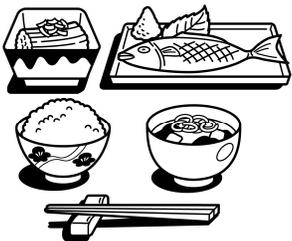
## ★ とちぎの地産地消元気アップ運動 ★

農林水産省から新型コロナウイルス感染症による需要減少の影響を受けた国産農畜水産物について、需要喚起を図り、生産面への影響を回避するとともに、農畜水産物を主とした食育を通じ、国の基である農林水産業について、児童生徒の理解醸成に寄与する観点から、学校給食へ無償で国産畜産水産物を提供する対策が打ち出されました。

栃木県においては、国庫補助事業を活用し、児童生徒に県産農畜水産物の美味しさや魅力を伝えることを目的として、この事業を実施することになりました。

鬼怒中学校では『牛肉(3回)・あゆ・やしおます・ヨーグルト』『静岡県のクラウンメロン』を給食に提供します。

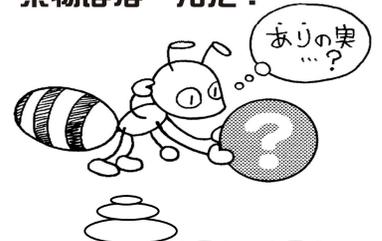
## ～ 和食の知恵に学ぶ ～



「主食」(ごはん)  
「主菜」(肉・魚・卵・豆などのおかず)  
「副菜」(やさしい煮物や汁ものなど)の器をそろえてみましょう。  
食品数も増え、栄養のバランスもとりやすくなります。  
野菜はたっぷり、味付けはうす味、油の使用は控えめにしましょう。

## クイズ

Q. ありの実と呼ばれる果物はな—んだ?



答えは、ギャラリーの食育コーナーにあります!!