



宇都宮市立清原東小学校

2024年  
10月号

保護者と児童の皆様へ  
一緒にお読みください

10月21日～10月25日

歯のキラキラウィークと朝食食べよう週間です。

生活リズムを整えて、朝食をしっかりと食べましょう！

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。元気に毎日を送るためには、早寝・早起きをして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



秋になると無性にお腹がすきませんか？諸説ありますが、それは科学的にも証明されていて、気持ちを落ち着かせる「セロトニン」という物質が秋になると日照時間が減り、体内で作られなくなるからと言われています。体内で不足がちになるセロトニンは、たくさん食べるとタンパク質や糖質から作られます。秋に食欲が増すのは必然的なことなのです！

さて、秋の美味しいものという何がいってきますか？給食ではさつま芋・栗・新米・りんごなどいろいろな秋の味覚を献立に入れました！みなさんも秋の味覚をみつけて、ご家庭でも是非味わってください。

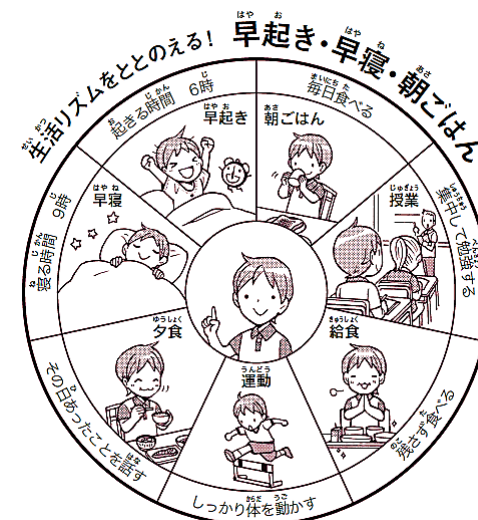


新米

10月から新米になります！地元の農家さん（山口さん）から届きます。毎週木曜日が地元米の日です。

りんご（紅玉）

リンゴ園さんから紅玉を納品していただきます。酸味が強い紅玉は、加工するのに向いていて、アップルパイに最適です！お楽しみに～♪



グループ  
きゅうしょく  
給食

久しぶりに教室にて  
グループ給食を行いました。

