



楽しかった夏休みが終わり、1学期の後半が始まりました。休みの間に朝寝坊をして朝ごはんを抜いたり、遅くまで起きていたりする生活をしていませんか。生活の乱れを直し、食事・運動・睡眠の生活習慣を整えて毎日元気に過ごしましょう。

毎日朝ごはんを食べよう

～早寝・早起き・朝ごはん～



朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいた脳や身体機能を動かす準備をさせる効果があります。1日ののはじまりを体に知らせてくれる目覚まし時計のような役割をしてくれるのが朝ごはんです。1日が良い状態でスタート出来るように朝ごはんを欠かさず食べましょう。

しっかり噛もう！ 食事の時は、1口30回以上噛むことがとても大切です。給食では食べる時間が短かったり、おかわりをしたくて急いで食べてしまったりとよく噛めていない人がみられます。学校だけでなく家でも意識してよく噛むことを習慣化させましょう。

よく噛まないと…

*あごの発育が悪くなる

あごが発達しないから小顔になる♥では、ありません。あごが小さいと歯が生えてくるスペースが小さくなり歯並びが悪くなります。歯並びが悪くなると歯の噛み合わせが悪くなりあごの痛みや虫歯の原因になります。

*脳の発育にも影響する

よく噛むことであご周りの筋肉や骨を刺激します。その刺激が脳に伝わり、脳の血液循環を良くすることで発育が順調に行われます。

*だ液の量が減る

よく噛まないのだ液の分泌量が減ります。だ液は、口の中を守る役割があります。だ液が減ると口の中が乾燥して口臭の原因になります。また虫歯ができやすくなったり、口の中が炎症したり、食べ物が飲み込みづらくなったりしてしまいます。

健康委員会考案メニュー

健康委員会では、夏休み明けの暑い日や食欲がない時にも食べられる献立を考えました。さっぱりとした味付けのもの、つるつるとのどごしがよいもの、栄養豊富でスタミナがつきそうなものなど、健康委員会の児童がたくさん提案してくれました。全5回、木曜日に実施し、給食時に献立についての放送も行います。学校のホームページでも献立を紹介しています。



8月31日

ナン 夏野菜のカレー
牛乳 春雨サラダ
ガリガリ君ソーダアイス



9月7日

冷やし中華 牛乳
フルーツポンチ
原宿ドック（チーズ）

給食時の使用：マスクの常備について



以前からお伝えしております、マスクの常備についてのお知らせです。学校では給食の際、当番児童以外もマスク着用で配膳しています。マスクはどんなタイプのものでも構いません。予備を含めたマスクの持参を引き続きお願いいたします。*忘れた児童には予備のマスクを配付しておりますが、その後、ご家庭から個包装されたマスクの返却をお願いする予定です。

