

きゅうしよくだより 9月号

茨木市立中条小学校 栄養教諭

発行日：2021年9月17日

2学期が始まり、分散登校が続いていますが、心や身体が疲れている人はいませんか？少しずつ暑さは和らいできたように感じますが、季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。家にいる時間が増えているかもしれませんが、学校がない時にも、規則正しい生活を心がけることで、心と身体の健康を保ちましょう！



せいかつ

生活リズムをととのえよう！



はや お はや ね
早起き、早寝をする

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる

きそくただ しよくじ
規則正しく食事をとる



よ 夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがとりやすくなります。

あさ かなら た
朝ごはんは必ず食べよう！



朝ごはんを抜くと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。朝ごはんを食べることで、体が自覚めて脳の働きが活発になります。時間がない時やお腹が空いていない時でも、何か口に入れてから、一日をスタートさせましょう！



がっき きゅうしょく 2学期からの給食は…



ぶんさんとうこう きゅうしょく はい きゅうしょく しょくすう はんぶん やさい
分散登校での給食が始まり、給食の食数は、いつもの半分なので、野菜も
はんぶん できあ りょう はんぶん しょっかん い りょう はんぶん すこ さび きも
半分、出来上がった量も半分、食缶に入れる量も半分…と、少し寂しい気持ちもあり
ります。



もの ころも
あげ物の衣づけも、
いつもは2人だけど、
いま ひとり
今は1人でやってるよ…。



しょっかん はい りょう
食缶に入っている量も
はんぶん
半分だね。

ものき
フライヤー(あげ物機)も、
いつもは2こ使うけど、
いま つか
今は1こしか使っていないよ。



がっき ざんぱん すく さら わ
でも、2学期になり、残飯がとても少なくなり、お皿もほとんど割れていません。
みんなが給食を静かに味わいながら大切に食べ、お皿をていねいにあつかつて
くれている証拠だと思います。また、「いつもありがとうございます!」「今日も
おいしかったです!」と、言いに来てくれる児童も増え、(大きな声で言えないた
め)調理員さんも私も、とてもうれしい毎日です。

ぶんさんとうこう お つづ ねが
分散登校が終わっても、これは続いていってほしいなあと願っています。



ほごしゃ 保護者のみなさまへ

なつやす ちゅう びょういん じゅしん たいちょう へんか りゆう
夏休み中に病院を受診した、体調に変化があったなどの理由により、
いぜん がっこう もう で しょくもつ ないよう へんか ばあい
以前に学校に申し出ている食物アレルギーの内容に変化があった場合には、
たんになん せんせい えいようきょうゆ かめだ れんらく しょくもつ ちようさひょう
担任の先生か、栄養教諭 亀田 までご連絡ください。食物アレルギー調査票
の返却や、必要書類の記入などが必要な場合があります。

そのほか、給食のことや食物アレルギーのことなど、質問などある場合
も、いつでもご相談ください。