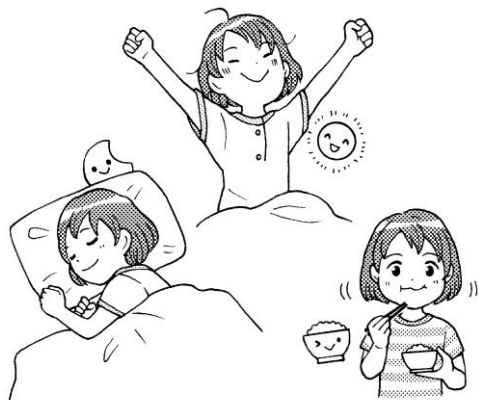




給食だより 9月号

さいたま市立三室小学校
令和8年9月号
給食室

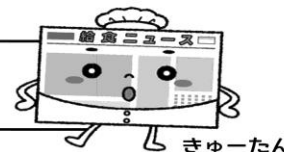
夏休み明けの生活リズムをととのえよう



©少年写真新聞社2021

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。残暑が厳しいこの時季は体調を崩しやすくなります。夏休みに夜更かしや朝寝坊が続いてしまった人は、まずは朝の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動することができます。夜更かしをすると、早起きができず朝ごはんを食べないことが増えてしまいます。早寝早起き・朝ごはんを習慣にして、毎朝元気に登校できるようにしましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



©少年写真新聞社2021

9月1日は『防災の日』



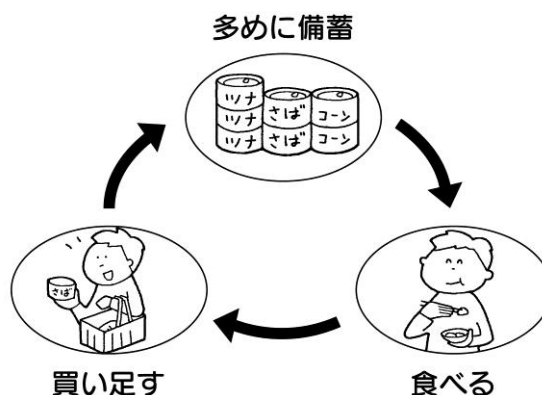
9月1日は『防災の日』です。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、食糧などの備えをしておきましょう。

9月3日（木）の給食では、『防災給食』を提供します。さいたま市防災課より災害備蓄米を寄付していただきました。防災給食を通じて災害時の食事や備えの大切さについて学び、災害を自分事として考えるきっかけにしてほしいと思います。この機会に、ご家庭でも非常食や備蓄について話し合ってみてください。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



気持ちよく給食当番ができるように

給食着や、帽子、小袋などの名前は書いてありますか？

身支度を整えることは安心・安全な給食につながります。ご家庭でもご確認をお願い致します。

