



給食たより

令和3年 9月号

調布市立第四中学校

夏休みの延長及びオンライン授業の実施に伴い、約2週間遅れで学校生活が再開しました。久しぶりの学校生活を元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえるために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

①～④がそろった食事をしましょう

- ①主食：ごはん、パン、めん、シリアル等
- ②主菜：目玉焼き、焼き魚、ハム、ソーセージ等
- ③副菜：野菜サラダ、お浸し、果物等
- ④汁物/飲み物：味噌汁、スープ、牛乳等

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などをのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは早起き・早寝を心がけて、朝からおながやすく生活リズムをととのえましょう。



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



～ お知らせ ～

- 夏休みの延長及び学校行事変更等により、2学期の給食実施回数に変更が生じています。給食費の過払い分につきましては、3学期給食費で調整いたします。
- 28日(火) 中間考査1日目は、給食はありません。29日(水) 中間考査2日目は給食があります。