



9月 給食だより

令和6年度9月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子

9月の給食目標

規則正しい食事をしよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。給食は、9月3日から始まります。
休み期間中に、不規則になりがちだった生活リズムを元に戻し、学校生活をスムーズに送りましょう。

*1日の生活リズムを食事からしっかり作りましょう

○早寝・早起き・朝ご飯！ 1日3食きちんと食べましょう

朝昼夕の3食の時間を決めてしっかり食べることで生活リズムが規則正しくなり、体の機能も正常に働きます。

元気に過ごすためには、早起きをして朝ご飯を食べることが大切です。朝ご飯は1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。

朝寝坊、朝ご飯抜きでは1日のスタートが遅くなり、生活リズムが崩れてしまうので気を付けましょう。

○間食は時間と量を決めて！

間食を続けていると、3度の食事が食べられなくなります。

間食は時間と量を決めて、だらだら食べ続けないようにしましょう。

食べ終わったら歯みがきも忘れずにしましょう。

○毎日続けることが大切！

生活リズムを整えるためにも、できるだけ毎日決まった時間に食事をとりましょう。

栄養バランスの良い食事・早寝・早起き・適度な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まっていきます。毎日元気に過ごすために日頃から抵抗力が高まる生活を送るようにしましょう。

