



給食だより



令和5年度9月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子
栄養教諭

がつ きゅうしょくもくひょう
9月の給食目標

きそくただ しよくじ
規則正しい食事をしよう

あさ たいないどけい せいじょう *朝ごはんて体内時計を正常に

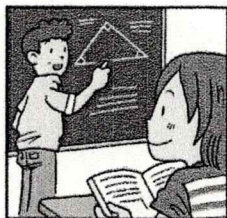
なが なつやすみ が おわり、2学期が始まりました。給食は、8月31日から始まります。
やすみ明けは、からだのだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。人間は、光も音も分からない場所で生活をする、25時間周期で寝起きするといわれています。しかし一日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、一日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

いちにち はじ あさ *一日の始まりは朝ごはんから

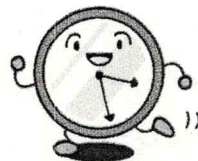
あさ ひつよう ☆朝ごはんはどうして必要なの？

あさごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。
しっかり食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

あさ たいおん あ げんき ・朝ごはんて体温が上がり元気ハツラツ



あさ あたま ・朝ごはんて頭シャキーン



あさ ・朝ごはんておなかすっきり

