



令和5年9月

呉市蒲洲学校給食共同調理場



# きゅうしょくだより

夏休みも終わり2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。月初めは夏休みの生活習慣が残っている場合もあり、子どもたちの体調がいまひとつになりがちです。充実した2学期が送れるよう栄養バランスのとれた食事を心がけ生活リズムを整えていきましょう。

## 生活リズムを整えて、朝ごはんをしっかり食べましょう!!

朝ごはんには、眠っていたからだや脳を自覚めさせる大切な役割があります。また、朝ごはんをしっかり食べるには、早ね・早起きが大切です。



朝ねぼうをする



朝ごはんを食べる時間が無くて食わずに登校する



午前中、授業に集中することができない



夜更かしをする  
そして、夜食を食べる

こんな生活リズムになっていませんか?

当てはまることがあったら、どうやって改善していくとよいか、お家の人と一緒に考えてみましょう。



好き嫌いがあって、給食も  
しっかり食べられない



おやつを食べすぎて、  
夕食が食べられない



おやつは大好き!!  
好きなだけ食べている



運動してもすぐに疲れる

朝ごはんをしっかり食べるためには、  
あと10分早く起きるようにしましょう。

特に、時間が無くて朝ごはんが食べられない人  
少しの量しか朝ごはんが食べられない人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう!!  
たかが10分されど10分。この10分の違いが、朝ごはんを  
しっかり食べるための第一歩となります。

### 「旬」の食べもの

