



給食だより

『食堂は教育の場』
～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2021年9月 弘学館 給食室

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたとろに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が予定されています。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

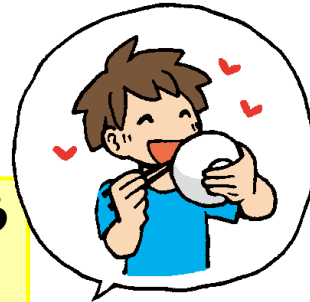
体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをすと言われていて、しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせて生活リズムを整えましょう。

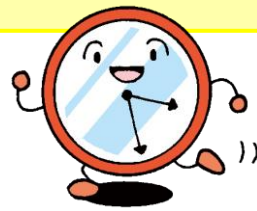
①朝決まった時間に太陽の光を浴びる。



②1日3回の食事を規則正しくとる。



体内時計を正常に働かせる
ポイント



③昼間はなるべく外に出る機会を増やす。

④友人や家族と一緒に勉強や運動、食事をする。(社会の生活リズムに合わせる。)



《9月1日は「防災の日」です!》

大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や生活用品は最低3日分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。家族や友達など周りの人達と確認し合い、防災意識を高めましょう。