

9月 給食 だよ!

『食堂は教育の場』
 ～ 弘学館の給食は、好き嫌いを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。～

2024年9月 弘学館 給食室

残暑もまだ厳しそうですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は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されると言われています。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。

② 1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。)

※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより



《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。

《食育クイズ～9月～》

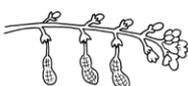
ピーナッツ（落花生）は、どのように育つでしょうか。

※正解は来月の給食だよりで...

① つるの先

② 土の中

③ 茎と茎の間



8月の食育クイズの答え

① ピーマン

お盆には、なすときゅうりに4本足を作って飾ります。きゅうりはご先祖様が早く帰ってこられるように足の速い馬を、なすはご先祖様がご供え物を持ってゆつくり戻れるように牛を、それぞれイメージして作られています。