

おうちのひとといっしょによみましょう

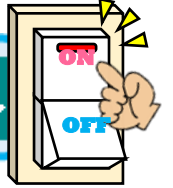
# きゅうしょくだより



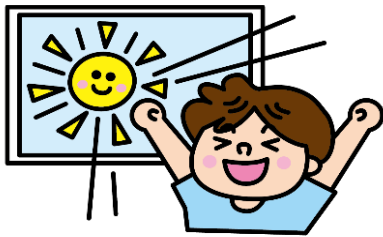
令和6年 9月6日  
東久留米市立第十小学校  
校長 大澤 宏史  
栄養士 鈴木 智子

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。

## 夏休み明けの生活リズムを整えよう ~体スイッチ~



### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



## まずは早起き&朝ごはんを

9月は目覚ましスイッチ、朝ごはん月間です。夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



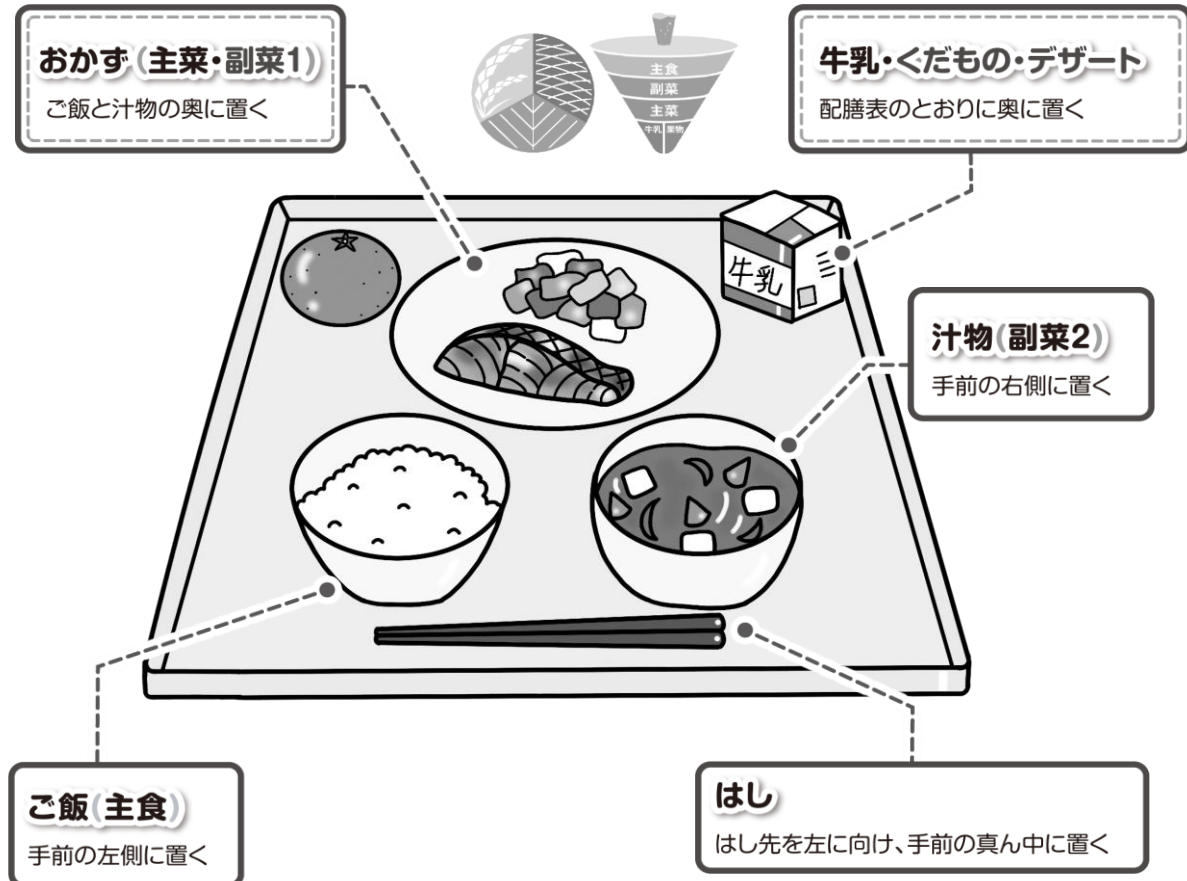
## 上手に水分補給をしながら生活しよう

まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・習い事するときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。

# 食器を美しく並べて食べていますか？

## ～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



## 敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深める良い機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直しましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚を食べよう！

