

ごっくん給食



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができま

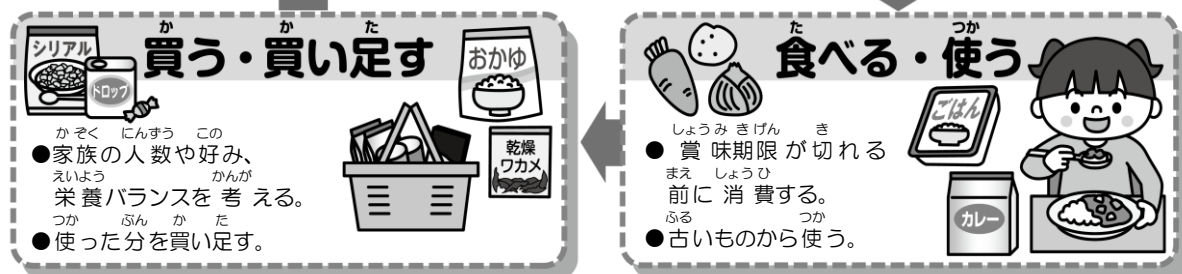
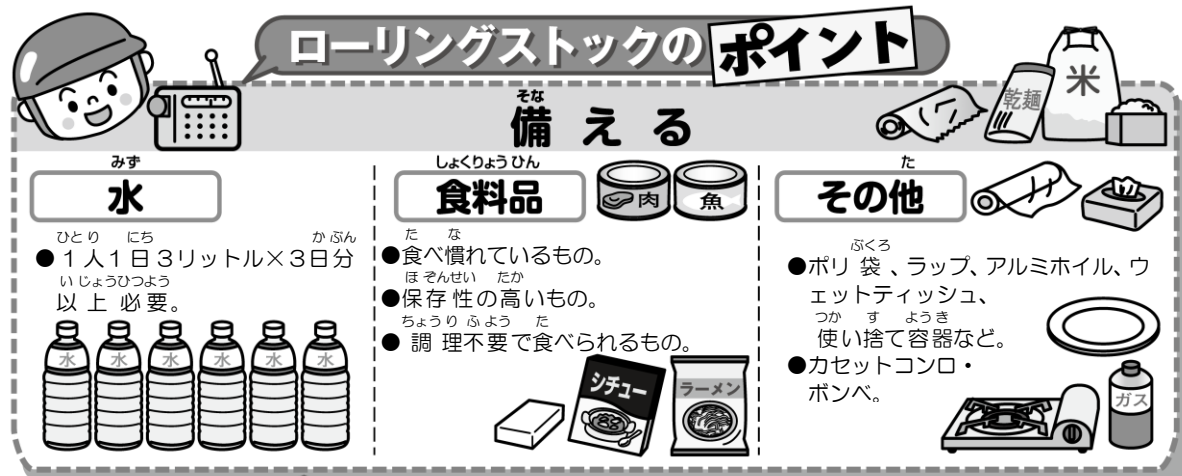


★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



9月の献立より

- 1日（火）給食が食缶方式になって1周年！ミートパスタです！
- 11日（金）おいしい！ひろしま給食献立です。
広島県産の和牛を使った牛丼とひろしま給食100万食メニューに選ばれたひろしまドレみそ♪レモンで広島盛りだくさんのメニューになっています。
- 16日（水）第四小学校の6年生が考えたメニューの日です。
- 24日（木）いりこの日です。
- 25日（金）第一小学校の6年生が考えたメニューの日です。

