

食育だより 4月



令和7年4月
秩父第一中学校共同調理場発行

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートします。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時期でもあります。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。体調をととのえて、元気に新学期をスタートしましょう。



生活リズムの整え方



早寝・早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。日中、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。目覚めたら朝日を浴びて一日をスタートしましょう。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととりましょう。朝食を決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」は大切な生活習慣です。

登校前に 毎日朝ごはん



朝食をとる習慣がない…

→まずは何かを食べる！



すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

調理場 NEWS

今年度も安全・安心でおいしい給食を届けます！！
どうぞよろしくお願いいたします。



献立表について



献立表を毎月配布いたします。献立表には献立名や使用している食材が書かれています。ご家庭で確認していただき、ぜひご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

【食育 English】

Let's say

'Hana Yori Dango' in English!



(「花より団子」を英語で言ってみよう！)

Bread is better than the songs of birds.

(鳥の鳴き声よりもパンの方がいい。)

＜花見について＞

Cherry blossom is called "Sakura" in Japanese.

(「チェリーブロッサム」は日本語で「桜」と言います。)

Hanami is an event to view cherry blossoms.

(桜を見るイベントです。)