



9月給食たより

令和5年9月
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
栄養職員 伊藤 知子

夏休みも終わり、いよいよ学校が始まります。休み明けは頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。食事と睡眠をしっかりと取り、学校の生活リズムを取り戻しましょう。

夏の疲れが出ていませんか？



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることでセレトニンという脳内物質が分泌されて脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事を取る

特に1日の始まりである朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。

ビタミンやクエン酸で疲労回復

ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。ビタミン B1 は豚肉・豆類・種実・玄米など未精製の穀類に多く含まれています。柑橘類や梅干しの酸味成分であるクエン酸にも疲労回復効果があります。



十五夜 (旧暦8月15日《中秋の名月》)

今年の十五夜は9月29日(金)です。
本校では例年通り、月見団子を提供します。
今回は行事食とセレクト給食を組み合わせました。

