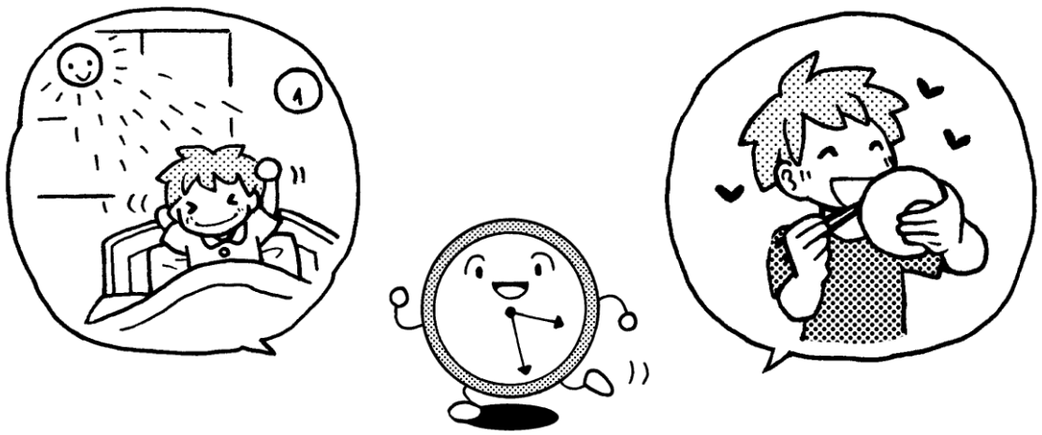
# 給食だより　９月号

那覇市立
真和志小学校

夏休みが明けて、1学期の後半がスタートしました。生活リズムをととのえて、毎日元気に登校するためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう。



毎日、健康にすごすには、規則正しい生活を心がけることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかしが続いたときはまず早起きをし、朝ごはんを食べて、昼間に活動することで自然と夜に眠くなります。早寝や早起き朝ごはんを習慣づけましょう。

## 生活リズムをととのえるために

- □毎日朝ごはんを食べる
- □早起きをして、朝の光を浴びる
- □毎日決まった時間に起きる
- □1日３食を、決まった時間に食べる
- □日中は、できるだけたくさんの光を浴びる
- □寝る前までテレビを見ていたり、パソコンやスマホなどを使用したりない。
- □寝るときは部屋を暗くして寝る

できているかな？
チェックしてみよう！

## 《朝ごはんを食べて３つのスイッチをいれよう》

### 脳のスイッチ

朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて脳が働くスイッチが入ります。

### 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がり、体を動かすスイッチが入ります。

### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動きだし、うんこを出すためのおなかのスイッチが入ります。

くわっちーさびら P. 30

献立表に残量調査の結果をのせていますが、６月の残量調査では野菜が残量として多く残っていました。小学生の１日に必要な野菜の量は、色のこい野菜、色のうすい野菜を合わせて３００グラムです。給食１回の野菜の量は、平均で約１００グラムなので、のこりはお家で食べるようにしましょう！

## 《小学生の一日に必要な野菜の量(グラム)は？》

色のこい野菜 100ｇ

＋

色のうすい野菜 100ｇ

＋

色のうすい野菜 100ｇ

くわっちーさびら P. 44