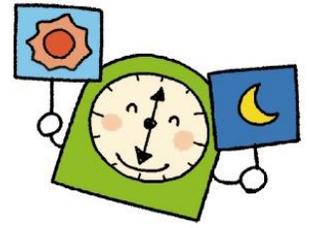




# 食育だより



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も  
ない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切で  
す。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるための  
ポイントをお伝えします。



## 元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを  
心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳  
や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動す  
ることで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学  
校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るよう  
にします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさ  
せる原因になります。

## スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長し  
たり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エ  
ネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと  
食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。



### 〇〇先生のおすすめ給食 MENU

2、3学期に 錦中学校、錦清流小学校、宇佐川

小学校の先生がおすすめする献立を給食で出します。

この取組は、普段好き嫌いや食べず嫌いをしてしまう  
食べ物も「先生のおすすめだからひとくち頑張ってみよう  
かな」と食べるきっかけになることを願い実施しています。

また、給食時間にお友達同士で、お家の

食卓で家族と、お互いの好きな給食を

話すきっかけになると嬉しいです。

### 夏休み給食調理体験

7月23日(火)錦中学校調理場で給食調理体験を行  
いました。10名の中学生が参加しました。また、試食会に  
は総合支所や広瀬分校の先生等、多くの方にご協力いた  
だきありがとうございました。

・献立はカレーライスとフルーツヨーグルトを作りました。  
「すごい!」「楽しいけど大変!」と衛生管理や調理の大  
変さを知ることができ、生徒にとって大変貴重な体験に  
なっただと思います。

・自分達で作ったカレーは格別の味だったことでしょう。

