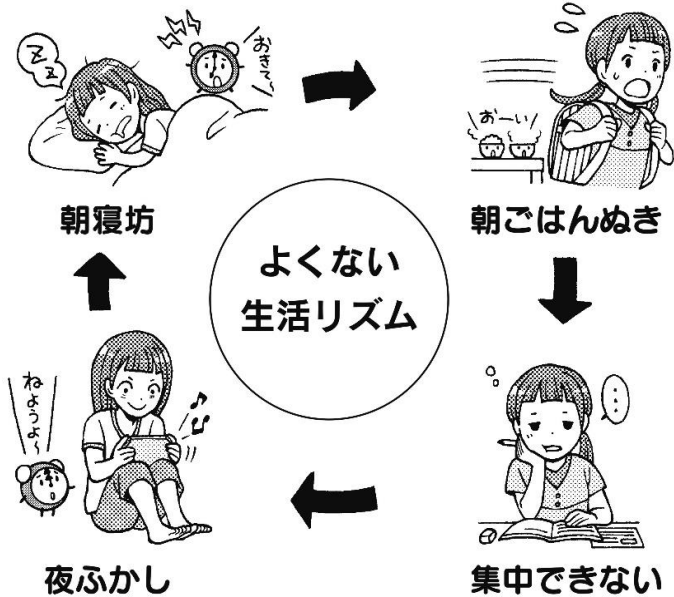


8.9月 給食だより

令和2年度 8月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員

夏休みが終わりました。楽しい時間を過ごすことが出来ましたか？まだ暑い日は続きそうです。体調を崩さないようにしっかり食べてよく休み、万全の体調で期末試験に臨みましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

献立研究会

皆さんが夏休みの間に区内の栄養士で集まって給食の献立に関する研究会を行いました。今後、新しいメニューも出てくる予定です。楽しみにしてください！



生活リズムを調えるには・・・

朝の光を浴びる

早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

朝ごはんを食べる

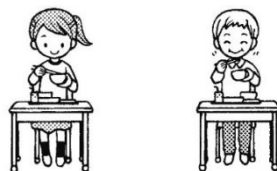


給食時間における「新しい生活様式」

食事の前後の手洗いの徹底



机を向かい合わせにしない



食事時の会話は控える



新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事の前後の手洗いの徹底や、飛沫を飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。これからも子どもたちの安全を第一に考えて給食を提供していきます。

洗った手はきれいなハンカチで拭こう！



出典：文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～(2020.6.16Ver.2)」