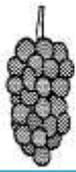




89月



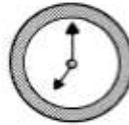
# 給食だより

令和4年度8, 9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。



## 体のリズムは25時間！？ リズムを合わせる方法とは



地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は25時間とされています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びること大切です。朝に目から太陽の強い光が入ることで約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムが作りやすくなります。



## 9月のワンダフル給食です！

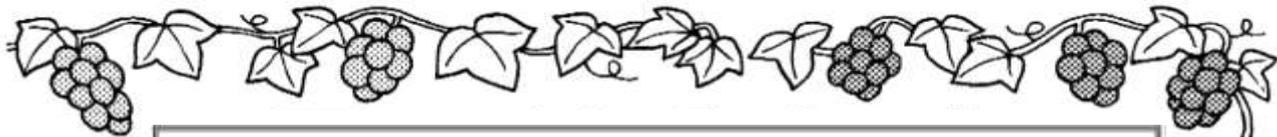


9月12日（月）  
栗ご飯  
銀鱈と野菜の南蛮漬け  
豆腐となめこの味噌汁



## 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。楽しみにしててください！



## 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。



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』～（2022.6.16Ver.2）」

# 新型コロナウイルス感染拡大防止のために 改めて確認・徹底をしていきましょう！