

9月 給食だよ!

令和5年8月30日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

夏休みの間につい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早寝早起き朝ごはん で 生活リズムを取り戻そう!

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

体内時計をととのえるためには

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

給食試食会をおこないました

7月6日(木)に給食試食会を実施し、総勢31名参加されました。試食会の後アンケートを提出していただいたので、結果を報告いたします。

- ・給食の量は…多い0名 ちょうどいい25名 少ない3名 (子どもには少ないかも)
 - ・味付けは…濃い1名 ちょうどいい25名 薄い2名 (汁が薄かった)
 - ・お子様自身は給食を…楽しみにしている14名 普通10名 苦手なものが多くて嫌だ2名
- 他にも様々なご意見をいただきました。参考にさせていただき、今後の給食運営に反映させていきたいと思っております。参加していただいた皆様、役員の方々、お忙しい中ありがとうございました。



ワンダフル給食プロジェクト タイ料理

26日(火) ・鶏肉のタイ風唐揚げ ・焼き春雨 ・ココナッツミルクの具たくさんスープ
となります。楽しみにしていてください!

