



9月給食だより

平成29年度
高岡市立川原小学校

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。残暑が厳しいこの時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化のために体調を崩しやすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりととり、元気に2学期のスタートをきりましょう。

夏の疲れをとり、元気に過ごしましょう！

〈夏の疲れ回復3ポイント〉

ポイント その1

生活リズムを取り戻すため、早寝・早起きを心がけましょう。



ポイント その2

朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。



ポイント その3

日中はしっかりと体を動かしましょう。



規則正しい食事が

規則正しい生活のもと！

朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べると生活のリズムが整い、体調もよくなります。

特に、朝ごはんは一日のうちで最も大切な食事とされています。

毎日きちんと朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはん
毎日食べようね



しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましよう。たかが10分されど10分。この10分の違いがみなさんの朝ごはん生活をかえることの第一歩になります。

旬の味「さんま」を食べよう

秋を代表する魚の一つです。脳細胞の活性化や目の網膜活性化に効果あるDHAを多く含んでいます。また、動脈硬化を防ぎ、抗血栓、コレステロールの低下などの作用による脳血栓の予防や改善に効果があるEPAがたっぷり含まれています。

給食では、26日の献立に「さんま」がつかます。

