

9月 給食たより

Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中

Bコース：多摩中・多摩永山中



9月給食目標 準備や片付けを手早くしよう！

夏休みが明け、学校生活がスタートしました。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？
休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

お知らせ

多摩市では、中学1年生の希望者を対象に、小児生活習慣病予防健診を9月に各学校で実施します。対象者には学校から案内があります。この機会に、自分の健康状態を知り、将来の健康について考えてみましょう。

食物アレルギーのあるお子さんへの対応

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配付や、乳製品アレルギーの対応として、飲用牛乳の停止を行っています。

希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

多摩市 学校給食

多摩市公式ホームページでは、給食レシピなどを紹介しています。
是非、ご覧ください。

