

＊給食だより＊

平成29年度8・9月号
岩沼市立岩沼小学校

いよいよ2学期がスタートしました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？
今年の夏は雨の日も多かったですが、まだまだ、暑い日が続きます。早寝、早起きはもちろんのこと、
1日3食をきちんととって2学期も元気に過ごせるように生活リズムを整えるようにしましょう。

＊生活習慣を見直してみよう。

みなさんは、夏休み中に朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
私たちの体は太陽がのぼると目覚めて活動的になり、太陽がしずむと体を休めるという体のリズムをも
っています。夏休み中に夜おそくまで起きていたり、朝食を食べないなどの不規則な生活をしていると体内
のリズムがくずれ、だるくなったり、集中力がかけてしまったりします。

食事、運動、勉強、などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えて元気に学校生活を送れる
ようにしましょう。

生活リズムがくずれると・・・

生活リズムを整えて、規則正しい食生活を心がけましょう。



夜遅くまで起きている。



朝ねぼうをする。



体がだるい、集中できない。



7月にとうもろこしの皮むきを行いました♪



給食委員と特別支援学級みなさんに約200本のとうもろこしの皮むきをしてもらいました。協力しながら、とても上手に作業していました。



今月の目標

規則正しい食生活をしましょう。

●●学校給食放射性物質検査について●●
7月分は不検出との報告がありましたので、お知らせします。