



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2025. 9 . 1

9月号 (No. 6)

新学期が始まって一週間が経ちました。長い休みの間に生活のリズムを崩してしまった人はいませんか？
まずは、早寝早起き朝ごはんから始めてみましょう！

2学期は皆さんが楽しみにしている行事がたくさんありますね。色々な行事に元気に参加できるように生活のリズムを整えましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

熱中症予防に朝ごはんが有効！

先日西郷小学校で行われた学校保健安全委員会の薬剤師の先生より、**熱中症で病院を受診する患者さんは朝ごはんを食べていないことが多い**というお話を聞かせていただきました。

中学校は9月始まってすぐに体育大会が行われます。

暑い日が続くと予想されるので、**熱中症にならないように朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう！**

その際に味噌汁で塩分を補給しておくのも有効です。**味噌汁は1品でたんぱく質とビタミンが十分に摂れる献立で、朝ごはんにおすすめです。**



9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



調理場では災害や機械の故障など、いざという時のためにカンパンを備蓄しています。使わなかった時は年度末に、防災食として給食にだしてまた購入するローリングストックを行っています。