

きゅうしょくだより

令和3年8月25日 No. 5
唐津市東部学校給食センター

長かった夏休みも終わり 2 学期が始まりました。暑い日が続き、暑さで体が弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物のくり返しで、元気が出ない人もいます。生活のリズムをとり戻し、元気に登校できるようにしましょう。

夏休みが終わると、こんな人が多いようです

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？ひとつでも当てはまる人は要注意です。自分の生活リズムを見直してみましょう。

朝、なかなか起きられない。



朝ごはんを食べないことがある。



頭がぼんやりしてやる気がでない。



おやつを食べすぎて夕飯が食べられない。



何をしてもめんどくさい。



夜はつい遅くまで起きている。



すぐ座りたくなってしまう。



生活のリズムを整えるには・・・

早寝・早起き

現在寝る時間が遅くなってしまっている場合には、「早起き」から生活リズムを整えましょう。人は朝の光を浴びることで体内時計を調整することができます。朝、早く起きることにより登校時には すっきりと目が覚めた状態になり勉強・運動 に活発に取り組むことができます。日中に十分に活動することで自然に寝る時間が早くなっていきます。

朝ごはん

朝ごはんには、体温を上げ、体や脳が活動しやすいようにしたり、集中力を高めたりする役割があります。 体温を上げるには、たんぱく質の多い食品が効果的です。 エネルギーの補給には消化がゆっくり進む「ご飯」がおすすめです。 毎日の規則正しい食事のリズムが、体調を整えてくれます。朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べましょう。



食中毒に気をつけよう

これからも、まだまだ暑い日が続きます。食中毒に注意が必要な時季です。ご家庭でも食べ物の衛生に十分にご注意ください。

<食中毒を防ぐために、次のことに注意しましょう>

せっけんで手をよく洗いましょう。
(食中毒も感染症も予防は手洗いが一番！)



台所はいつも清潔にしましょう。
(まな板やふきんはきちんと消毒しましょう)



加工食品は、表示をみて、新しいものを買きましょう。



冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。



魚や貝類は、真水でよく洗いましょう。



調理したものはなるべく早く食べましょう。



ねずみ、ハエ、ゴキブリを退治しましょう。



<給食当番になったら>

清潔なマスクを忘れずに持ってきてましょう。



手をきれいに洗ってから当番の仕事しましょう。



手をけがしていたり、お腹をこわしたりしているときは当番を代わってもらいましょう。



週末には白衣、帽子を洗濯しましょう。

