

給食たより

さいたま市立徳力小学校
2学期第①号

9月になりましたが、まだ暑い日が続いています。夏休み明けは、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。運動・食事・睡眠を心掛け、元気に過ごしましょう。体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには、太陽の光を浴び、朝食を食べることが大切です。2学期の学校生活をより楽しく過ごすためにも、生活リズムを意識してみましょう。

朝の光をあびる

早起きして、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、一日を活動的に過ごすことが出来ます。



©少年写真新聞社2020

朝ごはんを食べる

起きたときは、エネルギーが不足した状態です。朝食を食べると、体温があがり、胃腸も動きも活発になります。



©少年写真新聞社2020

◎7月4日(火)に1年生が「とうもろこしの皮むき」を行いました。厚い皮から、とうもろこしの実が出てくると嬉しそうにしている姿がみられました。小さな頃から食材に触れる経験は、食への意欲・関心を高めます。ぜひ、ご家庭でも食材に触れる機会を作ってみてください。



◎8月31日(木)にヨーロッパ野菜研究会代表、森田様をお招きし、学校の畑にヨーロッパ野菜の苗植え付けを行いました。今年度、徳力小は3種類のヨーロッパ野菜栽培に挑戦します。初めての試みですが、健康委員会の児童達が意欲的に活動をしてきています。

