



令和5年 9月  
墨田区立第三吾孺小学校  
校長 川中子 登志雄

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

### 朝ごはんを美味しく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続くと、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



## 食器をきれいに並べて食べよう!

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

### 基本の配膳

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うのでサンプルケースや配膳図で確認する。

汁物や牛乳などは右側にまとめておく。よい。



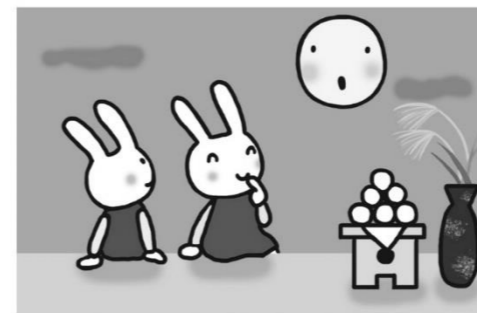
はしの先はご飯の方(左)に向け、きちんとそろえて置く。

主食のご飯は左側に置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの方は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。

## 秋の年中行事 月見は2回

29日は「つきみだんご」が給食で出ます! お楽しみに!



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

\*給食当番は白衣とマスクの準備をお願いいたします。

\*給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

\*特別な事情で、給食のある授業日を10日以上欠席する場合、給食停止申請書の受理日から、土日、休日を除く6日目より返金いたします。担任に申し出があり、給食停止申請書の提出があった場合のみ返金いたします。給食停止申請書は、学校ホームページからダウンロードすることができます。