



Lunch Time

～ 境 二 中 食 育 だ よ り ～



令和3年 9 月 13 日
境第二中学校 給食部

今月のめあて 生活のリズムを整えよう



体内時計を整えて、生活リズムを整えましょう！



夏休み明けは、体のだるさを感じたり、寝付きや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツを紹介します。

コツその1

早起きして朝日を浴びる

朝の光を浴びることで、「セロトニン」という脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



コツその2

朝ごはんを食べる

1 日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。朝ごはんを中心に生活リズムが回り出します。



コツその3

決まった時間に食事をする

朝ごはんできずリズムを作ったら、昼・夕食もそれに続くようにすると、体に負担がかかりにくくなります。



主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、充実した生活を送ることができます。また、朝ごはんを食べるためには『早寝・早起き』も大切です。毎日続けることで夜も早く眠くなり、よい生活リズムが身に付きます。



新型コロナウイルス感染症に負けない！

給食時間の過ごし方



給食を食べる環境を整えましょう

①こまめに換気しましょう。

空気中のウイルスや細菌を外に出すことができます。

②健康チェック・身支度をきちんとしましょう。

給食当番の人は、必ず健康状態を確認しましょう。発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調がすぐれない時には当番を交代しましょう。

エプロン・バンダナ・マスク・手袋などの身支度もきちんとしましょう。



③手洗いをきちんとしましょう。

手洗いは感染予防の基本です。給食当番だけでなく、全員きちんと手洗いして、清潔なハンカチでふきましょう。

給食中もこんなことに気を付けましょう

④しゃべらず静かに食べよう。

配膳中・食事中はしゃべらないようにしましょう。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょう。

⑤何でも食べて元気な体をつくらう。

好き嫌いをなくバランス良く食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょう。

⑥後片付けまで気をつけよう。

一度盛り付けた給食は、友達にあげたり食缶に戻したりしないようにしましょう。後片付けの時に食缶に戻します。

片付けまで密にならないよう気を付け、終わった後の手洗いもきちんとしましょう。

手洗い



手のひら



手の甲



手首



指の間

