

給食だより 5月

市川市立稲越小学校・支援小学部

こんにちは！栄養士の谷地 智恵です。

令和2年5月7日

給食の調理は、昨年度に引き続き、(株)東京天竜の調理員さんたちが担当してまいります。いつ給食が再開しても良いように、みんなで準備をしています。よろしくお願いたします。(4月分だよりも、ホームページにて紹介いたしました。)



さわやかな季節になりましたが、おうちで過ごす時間が長くなっています。

お子さんの生活リズムはいかがでしょうか。

学校再開後、順調な再スタートが切れるよう、今からしっかりリズムを整えておきましょう！

☆生活リズムを整えるための「3つのくふう」☆

(1) 起きる時間と寝る時間は、学校

があるときと同じにしましょう。

休校期間中でも、平日は起きる時間と

寝る時間を、学校があるときと同じにしましょう！！

とくに、夜遅くまでネットやゲームをして

いると、朝起きられなくなって、生活リズム

ムが乱れる大きな原因になります。



(2) 朝起きたら、学校に行くときと同じように服装を整えて、たっぷり朝ご飯を食べましょう。

家にいるからと言って、一日中パジャマのままいると、だらだらした生活になってしまいます。



朝起きて顔を洗ったら、まず着替えをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

いろいろと大変な中、毎日の食事を用意して下さるおうちの方にも感謝して、いただきたいですね。

(3) 適度に運動をしましょう。

外出自粛で家にいる時間が長くなるのは避けられ

ませんが、少しは外に出て散歩をしたり、家の中で

体操をするなどできると良いです。散歩などをするな

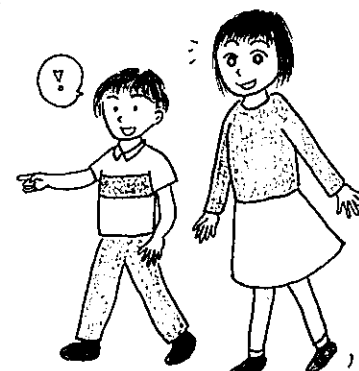
ら、人どおりの少ない朝早めの時間帯がおすすめです

す。朝の光を浴びることで、体をしっかり目覚めさせることができます。

また、運動で身体を適度に疲れさせることは、夜、ぐっすり眠れることにもつながります。

これも、生活リズムを整える上で、たいへん効果的です。

おうちのご近所をちょっと散歩することで、これまで気づかなかった思わぬ発見がたくさんあるかもしれませんね。



裏面には、おうちでの食事づくりに参考になりそうなレシピをのせました。良かったらぜひ、作ってみてください！！