



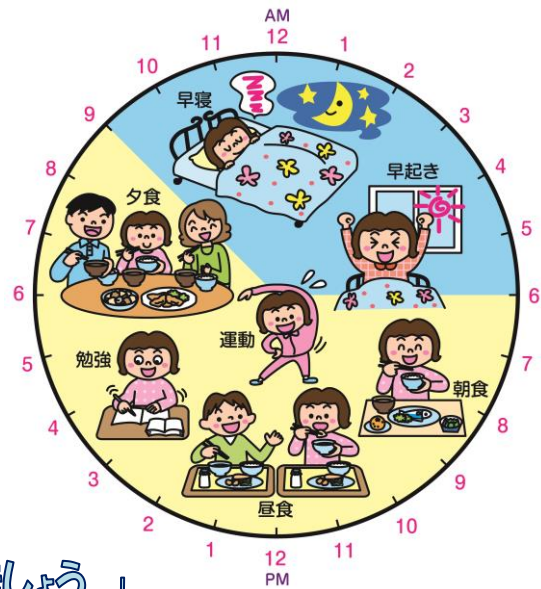
9月 給食だより

令和 4年 9月
岩沼西中学校

9月の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムをととのえることを心がけましょう。

生活リズムをととのえよう

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



しっかり朝ごはんのために…
あと10分早く起きてみよう！

- ☆時間がなくて食べられない人
 - ☆食べていても早食いをしている人
- こんな人はもう少しだけ早く起きる努力をしてみよう。
たかが10分されど10分。この10分の違いが君たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になります。

9月給食目標 「正しい食事の仕方を身につけよう。」

食事の前には手を洗う。 	食べるときはよくかむ。 	あいさつをきちんとする。
好き嫌いしないで何でも食べる。 	正しい姿勢で食べる。 	食器は正しく置く。

貧血予防につとめよう

みなさんは、立ちくらみや冷えるなどの症状に覚えがありませんか。これは、貧血といって、タンパク質や鉄分などの大切な栄養が不足し、血液が薄くなってしまうことから起こります。また、スポーツをしていると、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われてしまい、鉄欠乏性貧血になってしまいます。食事内容を見直して貧血予防をしましょう。

貧血予防のために

- ① レバーほうれん草など鉄分の多い食品をとる。
 - ② 牛乳、肉、魚などの動物性タンパク質を十分にとる。
 - ③ 野菜、果物などのビタミンCもたっぷりとり。
- 睡眠をしっかりと、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



岩沼市では物価高騰により給食食材費に影響が出ていることから、食材費の補助を行うことになりました。給食費については、これまでどおりの金額です。