



長期休業明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

こんげつ

だい ち

げいじゅつさい

今月のおかまちメニューは大地の芸術祭とコラボ！

現在開催中の大地の芸術祭。夏休みには作品を見に行った人も多くいるのではないのでしょうか。給食では、いつもは月に1回のおかまちメニューを、2回に増やし、作品から発想を得た料理を献立に取り入れました。作品名をそのまま献立名としましたが、給食として出す上では、どんな料理かわかる献立名も重要です。(アレルギー対応への配慮を含む) 作品名と材料を考慮した献立名を見比べつつ、作品の写真を見て、とおかまちメニューの登場を楽しみに待っていてくださいね。

	だい ち げいじゅつさいさくひんめい 大地の芸術祭作品名	ざいりょう こうりよ こんだてめい 材料を考慮した献立名
献立①	た な だ 棚田	と お か ま ち さ ん 十日町産コシヒカリごはん
	あ こ が 憧れの眺望	ハンバーグホワイトソースがけきざみのりを添えて
	ま つ だ い じ ゅ 民 博 物 館 まつだい住民博物館	ぜ ん ま い 入 り カ ラ フ ル 野 菜 の 抹茶 ド レ ッ シ ン グ ぜんまい入りカラフル野菜の抹茶ドレッシング
	じ ょ せ つ し き め な が わ ひ め 除雪式奴奈川姫	ぐ 具 だ く さ ん し ょ う ゆ 汁 ぐ 具だくさんしょうゆ汁
	ぎ ゅ う に ゅ う 牛乳	ぎ ゅ う に ゅ う 牛乳
献立②	こ め い え 米の家	と お か ま ち さ ん 十日町産コシヒカリごはん
	せ い ゃ う り ょ う り て ん や ま ね こ げ ん 西洋料理店 山猫軒	と り に く 鶏 肉 の マ ス タ ー ド ソ ース とりにく 鶏肉のマスタードソース
	は い え い と う え い hi 8 way	お げ ん 無 限 キ ャ ベ ツ 風 ち り め ん 入 り サ ラ ダ おげん 無限キャベツ風ちりめん入りサラダ
	ひ ま わ さ ば く な か 火の周り、砂漠の中	くろ とう に ゅ う 黒 ご ま 豆 乳 ス ー プ くろ とうにゅう 黒ごま豆乳スープ
	ぎ ゅ う に ゅ う 牛乳	ぎ ゅ う に ゅ う 牛乳