

9月給食たより

とうきょうとりつたばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまぎしな おと
校長 山岸直人

「生活リズム」乱れていませんか？



夏休みは楽しく過ごせましたか？休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあるかもしれません。

夏休みの間はずいぶん夜ふかししてしまったり、不規則な時間にごはんを食べたり、生活リズムが乱れてしまいがちです。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。朝起きたばかりで食欲がわかない人もいるかもしれませんが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



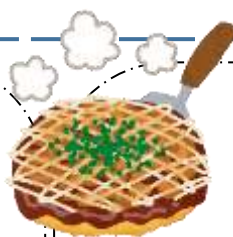
<リクエスト献立 3-A>

9月18日（金）

牛乳 みそラーメン

揚げぎょうざ ぶどうゼリー

9月のリクエスト献立は3-Aのメニューです。食べたいメニューがたくさんあがる中、クラスみんなで相談して素敵に献立にしてくれました。ぎょうざは厨房で調理員さんが一個ずつ丁寧に包んで作ってくれます。ぜひ楽しみにしてください。



<郷土料理 大阪>

9月15日（水）

かやくごはん お好み焼き 肉すい

大阪の郷土料理としてかやくごはんとお好み焼き、肉すいを提供します。かやくごはんとは五目炊き込みごはんのことです。かやくは漢字でかくと「加薬」、具材も薬として加えていたことが名前の由来だそうです。肉すいとは肉が入ったお吸い物です。うどん屋さんで「肉うどん、うどん抜きで」と注文したお客さんから生まれたメニューだそうです。