



令和8年度9月
豊島区立西巣鴨中学校

『生活リズム』乱れていませんか？



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、なんとなく元気がでないことがありますか？休み中の夜更かしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ご飯」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。食欲がわからない人もいますが、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、栄養バランスをよくしていきましょう。



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。



保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。

給食当番となった週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。またマスクを必ず持参し、白衣を着用した上で給食準備を行いますので、ご協力をお願いいたします。

7月分給食用食材の主な産地

- ・米(あきたこまち)…秋田、宮城 ・玉ねぎ…北海道 ・人参…北海道
- ・じゃがいも…北海道、長崎 ・キャベツ…千葉、東京(練馬) ・大根…高知、東京(練馬)
- ・ブロッコリー…長野 ・きゅうり…群馬、埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…茨城
- ・小松菜…東京(足立)、茨城 ・ほうれん草…群馬 ・里芋…埼玉
- ・さつまいも…鹿児島、東京(八王子) ・チンゲン菜…茨城、東京(足立)
- ・インゲン…山梨 ・もやし…栃木 ・かぼちゃ…埼玉 ・メロン…茨城
- ・しょうが…高知 ・にんにく…青森 ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野
- ・なめこ…新潟 ・三つ葉…千葉 ・たまご…群馬 ・グリーンピース…鹿児島
- ・ピーマン…茨城 ・パプリカ(黄、赤)…宮城 ・ニラ…茨城 ・白菜…茨城
- ・小ねぎ…福岡 ・鮭…チリ ・茄子…栃木 ・おくら…鹿児島 ・冬瓜…静岡
- ・豚肉…群馬、茨城 ・鶏肉…青森、岩手 ・めろん…茨城県 ・すいか…神奈川県