

# 9月の給食だより

令和3年度 9月

富士宮市立学校給食センター

## 体内時計を整えましょう

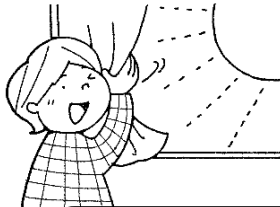


人には、日中は活動的になり、夜間は休息に入る「体内時計」があります。体内時計は、1日24時間の周期より少し長いいため、生活リズムでその差を整えます。

長い休み明けは体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを取り戻しましょう。



### 早寝



### 早起き



### 朝ごはん

睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。十分な睡眠のため、夜は早く寝ましょう。

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

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中から元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

## 大切です朝ごはん！

### 一緒に食べよう朝ごはん

富士宮市では、共食＝「誰かと一緒にする食行動」を推進しています

朝ごはん、  
子どもの孤食になっていませんか？



1人で食べる「孤食」は食の好みが偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。みんなで食べて、コミュニケーションを図りながら栄養バランスのよい食事にしましょう。



誰かと一緒に食べることは、  
子どもの健やかな成長に  
大切です。

## こちら給食 センターです！！



揚げ物を作るフライヤーは全長7mの機械です。毎回約3800人分を揚げます。食材によって、油の温度や揚げ時間を調節して安全でおいしい揚げ物を作っています。この日は「黒半ぺんの磯辺揚げ」を揚げました。



※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。