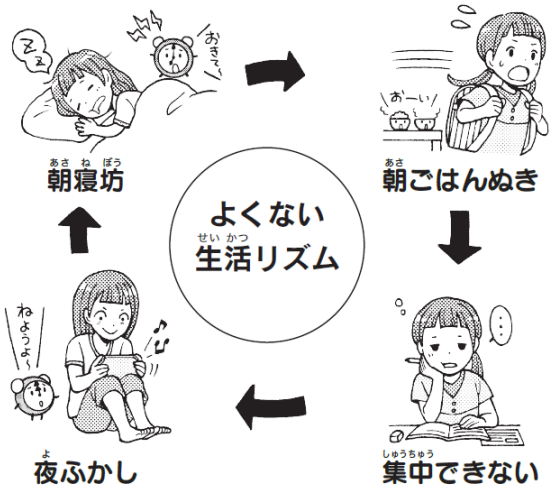
家庭数配付

９月 給食だより

令和８年９月３日
北区立王子第三小学校

夏休みが終わって９月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっています。早起き・早寝はもちろんのこと、１日３食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなく、朝ごはんを食べられないかもしれません。朝ごはんを食べないとエネルギー不足で午前中の授業も集中できません。

●生活リズムを整えるには●

朝の光を浴びる



早起きして太陽の光を浴びると、目が覚めるだけでなく体内時計がリセットされて２４時間の周期に調整されます。

朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると体温が上がり、胃腸も働き、体の内側から目覚められます。

～給食試食会について～

１０月１５日（木）、１６日（金）に給食試食会を予定してします。定員超過の場合は抽選となります。今年度の試食費は３８１円／１人でスクペイでの支払いとなります。別途通知するお知らせをご確認ください。