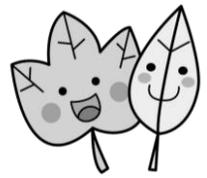


9月給食だより

令和5年 9月
奥多摩町学校給食センター



2学期が始まりました。夏休みの思い出はたくさんできましたか？

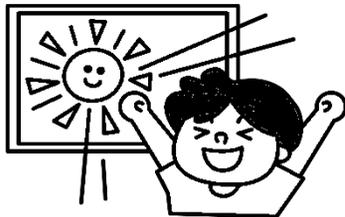
夏休み明けは、生活リズムを整えるところから始めましょう。

まだまだ暑さが残る9月です。夏の疲れで体調を崩さないように元気に過ごしましょう。

🕒 生活リズムを整えよう! 🍲

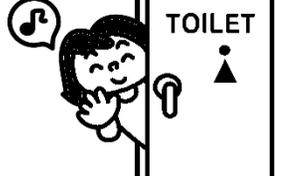
休み明けは、眠気やだるさを感じたりやる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



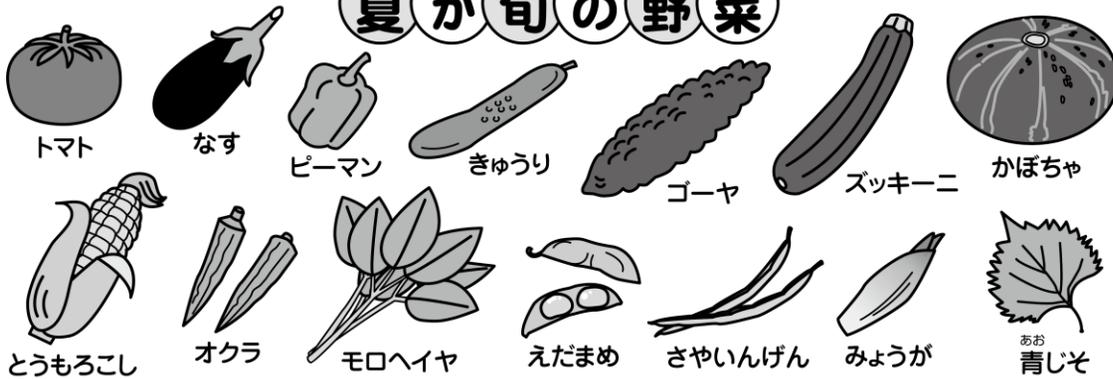
トイレに行こう



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜



夏の飲み物



あまい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。



奥多摩町給食センターブログ

QRコードが読み取れない場合は、URLからアクセスしてください。↓

<https://www.rlco.jp/kyushoku/>

