

# 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

## 早起き



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

## 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

## 朝ごはん



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、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



見直そう！

## 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

給食では、湧別町で用意された災害用非常食を、8月から提供しており、9月も予定があります。



## 9月29日は十五夜です

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供え、すすきや月見だんごなどを供えて感謝をする行事です。きれいな月が見えるといいですね。

給食では、行事食として、27日(水)に十五夜デザートが出ます。お月見の気分を味わいましょう。

## 給食センター調理場の床の張替えをしました！

休み中に、傷んだ床の張替え工事があり、きれいになりました。このように、床が剥がれた



場所が他にもあるので、今後もしつづつ修繕できたらいいなと思います。



この他、調理員さんによる、コンテナ掃除を始め、おぼんや食器の磨き洗い、調理機器の大掃除も行われました。