

# きゅうしょくだより

平成30年度  
1月号

春日部市立牛島小学校

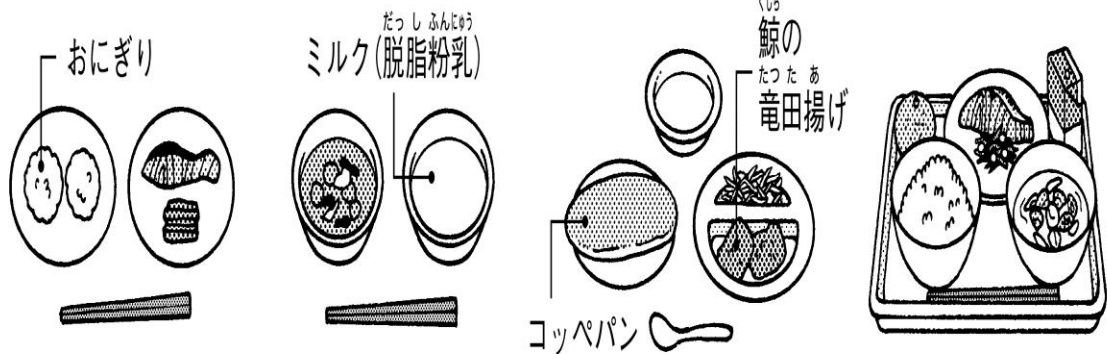
おうちの人と一緒によみましょう

みなさんはどんなお正月を過ごしましたか。お正月は、おせち料理や雑煮などの行事食がたくさんありました。食べすぎたり、生活リズムがみだれてしまったりしていませんか。まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをもどして、元気に3学期をむかえましょう。



## 1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年 昭和22年 昭和27年 現在



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、生活に困っている児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

出典: ©少年写真新聞社2018



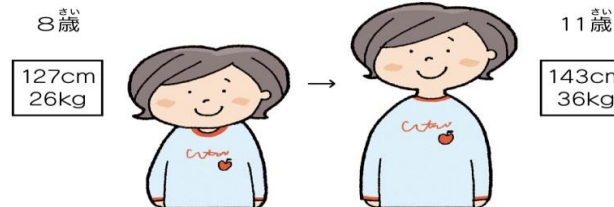
## 寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

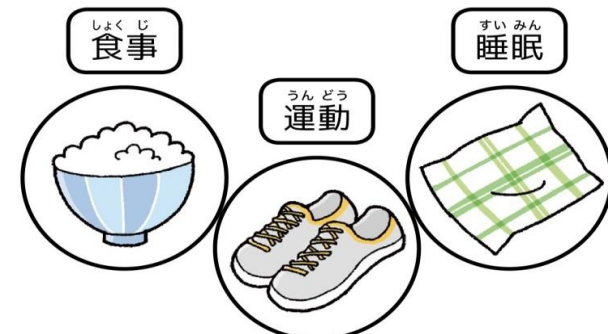


## 体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



## 規則正しい生活習慣で



肥満予防

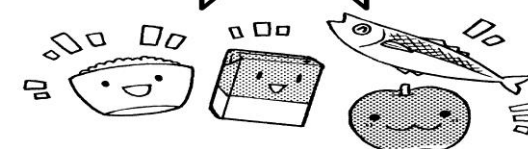
## 保護者のみなさまへ

「一年の計は元旦にあり」(1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい)といえます。今年どんな計画を立てていますか? 今年1年もしっかり食べて、健康にすごせますように願っています。



## 給食費の納入につきて

みなさまから徴収した給食費は、食材の購入にあてられます。子どもたちによりよい給食を提供するためにも、ぜひ、納期までに給食費をお納めくださいますよう、お願いいたします。



あけましておめでとうございます。新年を迎え心新たに、給食室一同、安心安全でおいしい給食が提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

