



給食だより 9月号

令和3年9月1日
松戸市立古ヶ崎中学校

残暑のなか2学期が始まりました。夏休み中には、緊急事態宣言を受け、規制の中での部活動の取り組みが行われていました。早朝からの活動で生活リズムが整っている人も多いかと思いますが、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。

生活リズム ～朝食のとり方を見直そう～

朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝食の必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。



2学期の給食が始まります。

コロナ禍での給食開始となります。以下の確認をお願いいたします。

○手洗いの徹底

- ・ハンドソープで手を洗う。

ポイントを知って
しっかり手洗い

洗い残しやすい場所



○手洗いのタイミング

- ・食事の前後
- ・トイレの後
- ・外からもどった時
- ・せきやくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・掃除の後
- ・みんなで使うものを触った時

○給食（食事）時間

- ・無言移動をする。 黙食（会話をしないで食べる。）

2学期からの、はし、スプーンの持参について

緊急事態宣言下において配布等も考慮し、1学期同様自宅より持参をお願いいたします。

日々の生活では、

○からだの抵抗力を高める。＜健康の三原則＞

- ・バランスの取れた食事
- ・十分な睡眠、休養
- ・適度な運動

ウイルスに負けないからだは、特別なことではない日々の生活のなかで作られます。

