



きゅう しょく 給食だより

令和7年度
向陽中学校

さて、右の時間は何を表しているでしょうか？

→正解は、3年生が「いただきます」をした時間です。

(9/1(月)~9/3(水)はA日課で、12時20分に4校時目終了。
9/5(金)はB日課で12時終了。)
ほぼ、10分以内にいただきますができます！

※9/4は行事により未記入です。

	3-1	3-2	3-3	3-4
9/1	12:30	12:34	12:31	12:36
9/2	12:26	12:26	12:25	12:30
9/3	12:25	12:27	12:24	12:28
9/4			12:45	
9/5	12:08	12:07	12:07	12:09



9月5日(金)12時10分
(B日課12時に4校時目終了)
3年生前の廊下の様子です。
全クラス、いただきますをして給食を食べています。



3年生は、「最近、給食の準備に少し時間がかかるよね…」という一言から、「給食の準備をしっかりやろう」という全員の思いで、約10分以内に準備を終了しています。各クラス30人以上の配膳を10分で行って事故等が起きていないのは、とても集中して行動しているからだとわかります。向陽中生のこのような姿勢をとても誇らしく思います。引き続き、一致団結して取り組んでいきましょう。

1・2年生も、一人ひとりが自分の仕事に責任を持ち、全員で協力して給食の片付けまでしっかり行っていきましょう。

～9月の弁当日のお知らせ～



9月9日(火) 駅伝大会、11日(木) 駅伝大会予備日のため
9月18日(木)・19日(金) 2年生職場体験のため

2学期が始まって2週間。生活リズムをととのえましょう！

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、疲れを取つたり、
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。

朝の光には パワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



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。

