



イワチュー ランチニュース

# Lunch News!!

令和4年8月  
岩沼中学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。

休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

家族で取り組んでみませんか？

## 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

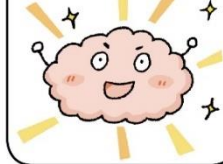
体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



給食提供が無い夏休みを利用して、給食室内外の大がかりな清掃・消毒・機械の入れ替えなどを行いました。

今回新しくなった機械は、食器消毒保管庫(写真)と野菜用切断機です。

これからも、安心安全で美味しい給食を提供していきます。

洗浄後の食器や食缶などを乾燥・消毒するための機械です。



## お知らせ

岩沼市では、物価高騰により給食食材費に影響が出ていることから、食材費の補助を行うこととしました。給食費はこれまでどおりの金額です。