

給食だより



令和7年8月26日
西東京市立田無第三中学校

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜を食べよう！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通していろいろな種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれているうえに、価格が安いなど、たくさんの魅力があります。



野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

ビタミンCの効果

