



せい かつ 生活リズムを見直そう



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

せい かつ 生活リズムを整えるためのポイント



<p>お 起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>ちようしよく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちようしよくに、朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>ひる ま そと からだ 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しょくじ き 食事は決まった時間に食べる</p>	<p>はや むね 早めに布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
----------------------	--	-------------------------------	-----------------------------	---

えひめ・おおいた交流給食

愛媛県と大分県では、特産品を活かしたメニューや郷土料理を給食で提供して食文化の交流を深める取り組みをしています♪

愛媛県西予市では、特産品のひとつである「宇和茶」を使った給食が提供されています。お茶には風邪、インフルエンザの予防や眠気覚まし、気分を落ち着かせてくれる効果があるんですよ。別府市の給食では宇和茶のかわりに緑茶（お茶の葉）をちくわの衣に混ぜて揚げています。味と一緒に香りも楽しみながら食べてくださいね！

宇和町は1日の温度差が大きいからお茶を育てるのに最適なんだっぶ！



別府市学校給食センター「試食会」のお知らせ

日 時：令和6年5月21日（火）11:45～ 開会
場 所：別府市学校給食センター
献 立：ごはん・牛乳・竹輪の緑茶揚げ
じゃがいものみそ汁・小松菜のごま和え
試食費：310円/食
※定員に達した時点で、締切らせていただきます。
※お申し込みは、別府市学校給食センターまで、お電話にてお願いいたします。（0977-24-5531）
申し込み期間：令和6年5月7日（火）～10日（金）
※ 5月7日（火）10:00 受付開始です。
※ 日本農業新聞の取材が入りますので、ご了承ください。



Instagram

Facebook に給食写真を掲載しています♪

別府市公式のInstagramとFacebookに給食の写真や調理の様子を掲載しています♪ぜひ、ご覧ください♪



【Facebook】



【Instagram】

いいね！してくれるとうれしいっぽ♪