



# Lunch NEWS

～早寝・早起き・朝ごはん！ 残さず食べて元気な体！～

令和5年9月号

新潟市教育委員会

## 9月の目標 **生活リズムを整えよう！**

**長い夏休みが終わると**、暑さが和らぐ時間が少しずつ長くなり、季節は秋へと移り変わります。穀物や果物などの収穫が多くなる季節であることから“実りの秋”と言われたり、涼しくなり食欲が増してくることから“食欲の秋”とも言われたりします。秋へと移り変わる今の季節を楽しみましょう♪

**まだ夏休み気分が忘れられない人はいませんか？** 学校生活をスムーズに進めるためにも生活パターンを整えましょう。「朝起きる時間」と「朝ごはん」の“朝活”を改善することで、気持ち良く一日をスタートすることができます。夏休みの間にレベルアップした力を学習や部活動等で発揮するためにも、朝の生活ポイント（朝活）を見直してみましょう。



1日は24時間ですが、体内時計はこれよりも少し長い周期でリズムを刻んでいるとされています。朝の光を浴びることで体内時計のズレを調整し、朝ごはんを食べることで脳や体が活発に動くようにもなります。夏休み気分を切り替えるために、“朝活”で朝のリズムを整えましょう。

### 令和5年度学校給食用牛乳価格改定について（10月1日以降）

標記の件について、新潟県教育庁保健体育課長から通知がありましたのでお知らせ致します。  
給食費徴収等の詳細については、各学校からのお知らせでご確認ください。

（参考）牛乳価格（令和5年10月1日以降）

○200cc | 本当たり保護者負担額 63円 | 銭（消費税は含まない）

【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【[献立表](#)】から★

[https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho\\_chu\\_school/kyushoku/schoollunch/index.html](https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html)