

しょくいく 食育だより 9月号

2022.09

夏休みも終わり、2学期が始まります。夏休み中は、どのように毎日をご過ごしましたか？夏休み明けの今、もう一度生活習慣を見直して、毎日元気に学校に来られるようにしましょう。

せいかつ 生活リズムをととのえよう

早寝



つかれをとり、体を成長させるために夜は早く寝て、十分なすいみんをとろう。

早起き



朝の光を浴びると、脳や体が目覚め、1日の活動を元気にスタートできるよ。

朝ごはん



朝起きたときは、体はエネルギー不足。朝ごはんを食べてエネルギーをチャージしよう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



すいみん不足は、体の成長や学習意欲、学力にも影響があるとされています。

テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの光を寝る前にみると、目が覚めてねむりにつきにくくなります。使用する時間を守って、十分なすいみんをとります。

朝食で3つのスイッチオン

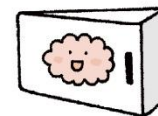


体のスイッチ



体温があがり、体を自覚めさせます。寝ているときに使ってしまったエネルギーを補給し、午前中を元気に過ごす力になります。

脳のスイッチ



ねむっている脳を自覚めさせます。脳は、ご飯やパンなどの炭水化物しかエネルギーにできないので、朝食で炭水化物を食べるとよいです。

おなかのスイッチ



朝食をとると、腸が動いて、おなかの調子良くなります。便秘は体の不調にもつながるので、朝の排便習慣を身につけましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。寝る前に何かを食べていませんか？寝る前に食事をすると、朝にまだ消化されておらず、食欲が出ないことがあります。食事はできるだけ寝る3時間前までに終わらせ、夕食後のおやつなどは控えましょう。



季節の行事 ～十五夜～

9月10日は十五夜です。月が最も美しいとされる時期なので、ふるくから十五夜には月見をする風習があります。また、月見の時には、秋に収穫した作物をそなえ、実りに感謝します。

10日は土曜日なので、給食では、9月8日にお月見献立として、さといもが入った月見汁や、月見団子ができます。

