

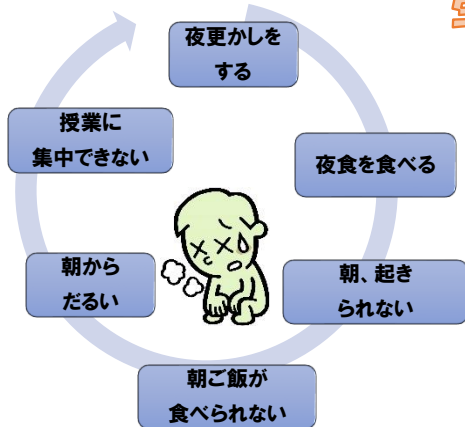
食育だより 8・9月号

若桜町立学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。まだまだ暑い中ですが、運動会練習も始まりましたね。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかりと食べ、生活リズムを整えることが大切です。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。

生活リズムを整える

早寝・早起き・朝ごはん



早寝

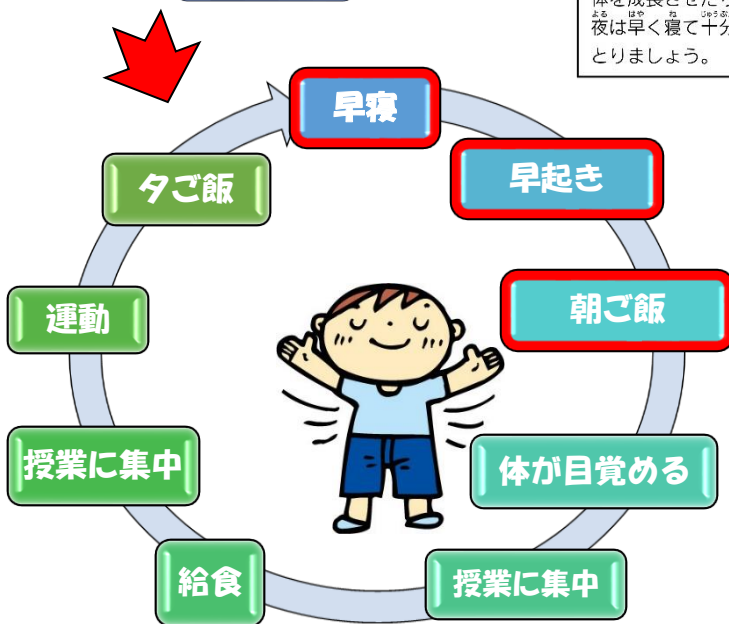
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けて、元気に学校生活を送りましょう。

朝、食欲のない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、夜更かしをしていたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおながすくように生活リズムを整えましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、運動会に向けての練習も本格的になります。熱中症予防には、塩分・水分の補給が効果的です。「朝、一杯のみそ汁を飲んでくる。」それだけで、塩分・水分の補給ができます。+みそ汁の朝ごはんをしっかりと食べて、運動会練習みんなでがんばりましょう！

❖ 献立変更のお知らせ

9月9日(水)に予定していました生産者応援献立「マンゴー」について、生育時期が合わず給食に提供できないと連絡がありました。楽しみにしていた人も多いかと思いますが、代わりに「メロン」を再度提供して頂く予定です。ご了承ください。