

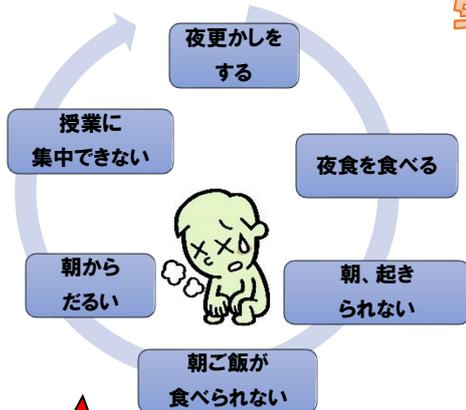
食育だより 8月号

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す。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

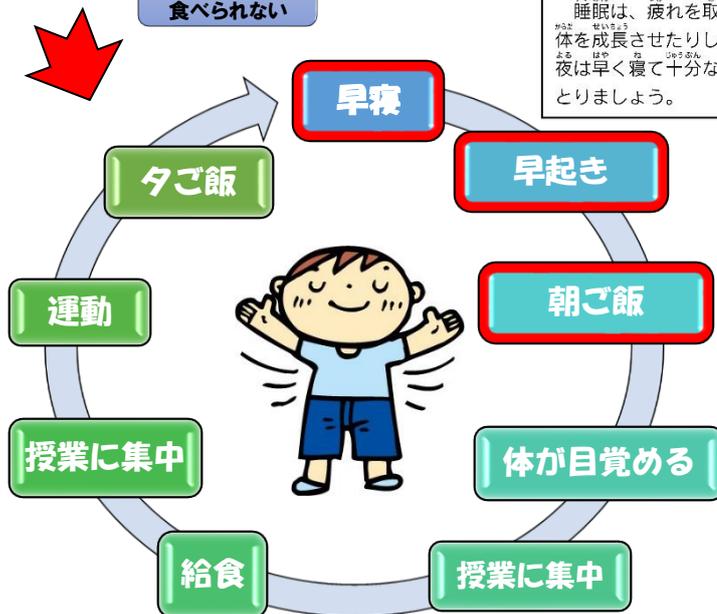
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

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ってみましょう。夕食後に夜食を食べたり、夜更かしをしたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがよ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食べて、運動会練習みんなでがんばりましょう！

☆☆☆ おすすめのみそ汁の具 ☆☆☆

【乾物を活用】

切り干し大根 しめじ
青ねぎ 煮干し みそ
☆戻し汁ごと使って、栄養も旨味も丸ごと食べよう!!

【加工品を活用】

梅干し わかめ かつおぶし
煮干し みそ
☆梅干しの酸味とうまみが食欲のない朝にピッタリ!!

【旬の野菜を活用】

かぼちゃ キャベツ たまねぎ
煮干し みそ
☆家にある野菜をみそ汁に入れて、栄養バランスもアップ!!

時短するには
レンチンを!