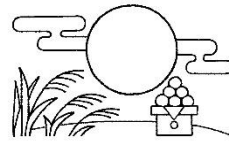


9月 給食だより



夏休みが終わり、2学期がはじまり、2週間がたちました。元気にすごせていますか？毎日、元気にすごすには、早起き・早寝をして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・3食しっかり食べる

子どもたちの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。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き・早寝・3食しっかり食べる習慣を身に付けましょう。

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。

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。

朝ごはん



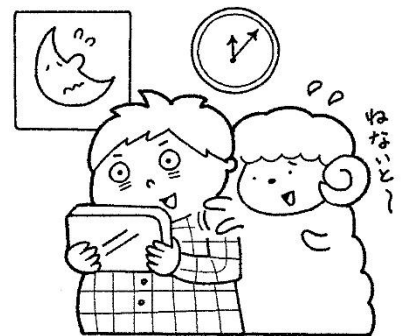
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。





きゅうしょくもくひょう

た もの はたら し



給食目標：食べ物の働きを知ろう

知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 こめ 米、パン、 めん、いも、 さとう 砂糖など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 あぶら 油、バター、 マヨネーズ など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 さかな 魚、肉、卵、 まめ 豆・豆製品 など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品、 こざかな 小魚、海藻 など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 やさい 野菜、果物、 きのこなど</p>

エネルギーになる



からだ
体をつくる



からだ ちょうし
体の調子をととのえる




えいようし 栄養士のひとりごと

わたし（大屋）はごはんが大好きですので、もちろん朝ごはんはごはん派です。
 朝ごはんを食べない日は気分がすっきりしなかったり、頭が働かないので、必ず食べるように心がけています。しかし、少し前から、朝は食欲がわからない、お腹が空かない日が続く、朝食をぬいてしまうことも。このままではいけません！
 と強く思ったので、毎朝、早く起きて、少しでもお腹を空かせるために、『ラジオ体操第一』をはじめました。体を動かすことで、体が目覚めて、食欲がわくようになったので、続けたいと思います。

