2020年 8.9月 給食だより

長い夏休みも終わり、２学期の学校生活がスタートしました。真夏に比べると、暑さも少しずつ和らいできているようですが、残暑の厳しい日もあり、秋を感じられるのはもう少し先のようです。この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を心掛けて生活しましょう。

8.9月の給食目標

望ましい食習慣を身に付けよう

きちんとコントロールしよう「体内時計」！！

私たちの体には、「体内時計」という機能があり、この体内時計の働きにより、人は自然と朝になると目が覚め、夜になる眠くなるようになっています。

みなさんは夏休みの間、規則正しい生活を送っていたでしょうか？休みの間に夜更かしをしたり、決まった時間に食事を食べなかったりした人は、体内時計も狂っているかもしれません。バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣を身に付けて、体内時計を整えましょう。

見直そう、夏休み明けの習慣

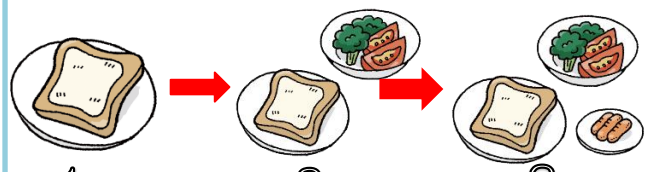
朝ごはん、しっかり食べていますか？

夕ごはんでとったエネルギーは朝には残っていません。朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。朝ごはんを抜くと、集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。

十分な睡眠時間が確保されていますか？

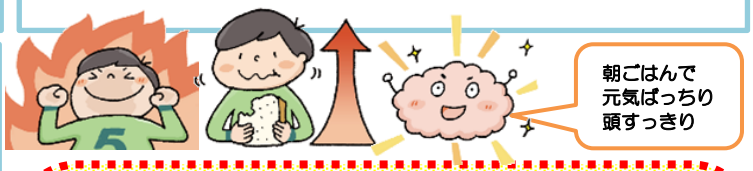
睡眠には、身体を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする働きがあります。ほかにも、質の良い睡眠をとることで、脳内の情報が整理され、学んだ知識が定着します。

朝ごはんステップアップ1・2・3



1 主食　→　2 主食+1品　→　3 主食+2品

朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜のおかずや卵や肉などのおかずを追加していきましょう。



「へるっ塩（しお）メニュー」＆「十日町メニュー」

９月から２月までの毎月の給食に「へるっ塩（しお）メニュー」と「十日町メニュー」の２つの献立が登場します。「へるっ塩メニュー」は減塩を意識した献立で、減塩のポイントなどを紹介していきます。「十日町メニュー」では、十日町にゆかりのある方々や、文化や自然などを題材にした献立が登場します。お楽しみに！