

給食だより 9月号

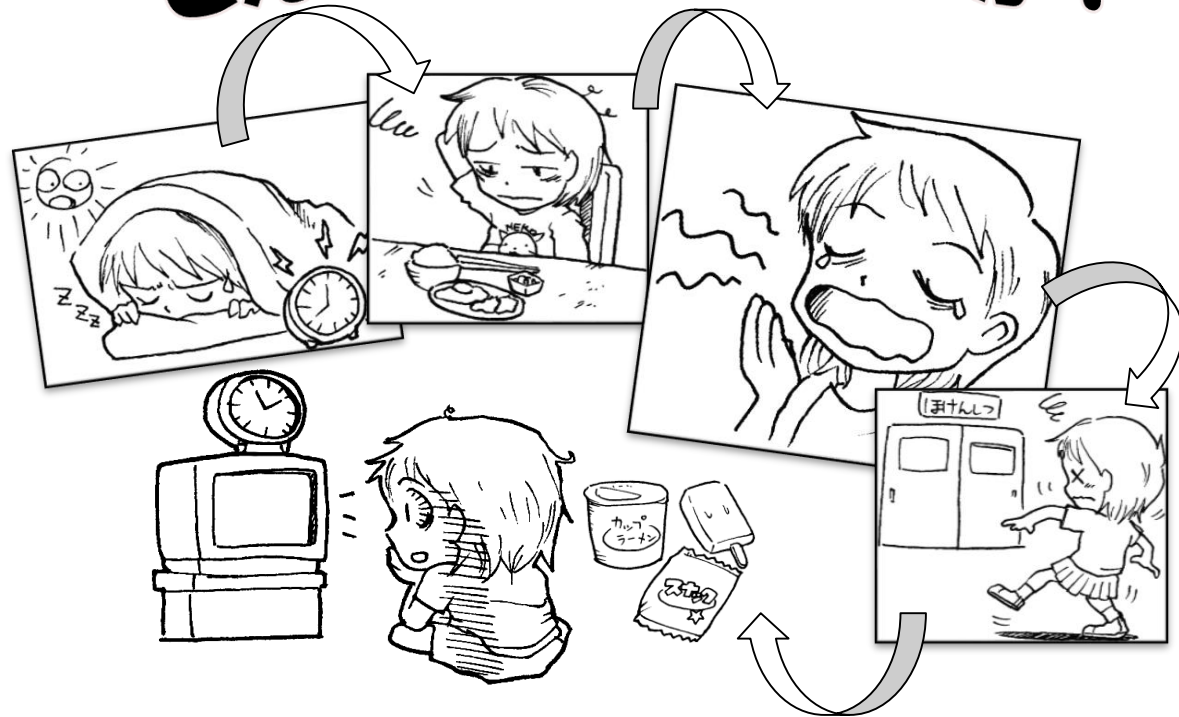
長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中は、早寝早起きをして、規則正しい生活をしていましたか？まだまだ暑い日が続いていますが、2学期も勉強や部活動を充実させるために、規則正しい生活リズムに戻し、バランスの良い食事を心がけましょう。

今月の
目標

生活のリズムを整える



こんな人は いませんか？



「夜更かし」が習慣化していませんか？夜更かしは体内時計（活動と休息の生体リズム・1日周期で刻む体のシステム）を狂わせ、睡眠や成長、新陳代謝に関わるホルモンの分泌をも狂わせます。そして、不眠、暴飲暴食や運動不足、さらには精神にも悪影響を与えてしまいます。勉強や運動を充実させ、一日も早く、体を正常な状態に戻すために、まずは、「朝ごはん」をしっかり食べるようにしましょう。

「朝ごはん」をしっかり食べましょう!!

「朝ごはん」には、大きな役割があります。目覚めた時の体は、力に代わるエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べてエネルギーを補給しないと、集中力や記憶力、持久力も発揮しません。それどころか、胃痛や吐き気、頭痛、倦怠感など体調不良になります。

1日の活動力のもとになる

朝食は、1日のうちで最も大切な食事ともいわれています。



生活のリズムをととのえる

朝食をきちんと食べると、間食することなく、昼食・夕食が決まった時間に食べられます。



頭の働きがよくなる

朝食にはからだ全体を目ざめさせる働きがあり、脳も完全に目ざめ、活発に働きはじめます。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば適当におなかのすいたころ昼食になり、食べすぎることはありません。



その症状 貧血！？ ではないですか？

貧血になると…



貧血にならないために!!

- ★ 1日3食、バランスのよい食事をしましょう。
- ★ 鉄分を多く含んだ食品（あさり・レバー・ひじき・ほうれん草・卵・かつおなど）をたくさんとりましょう。
- ★ たんぱく質を十分にとりましょう。
- ★ 野菜や果物をたくさん食べましょう。

※貧血症は、夏休み明けによく見られる症状です。

