



9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。食事と睡眠をしっかりととり、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

調子が悪いと感じたら、早めに寝るようにしましょう。

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起する

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



おいしい食育キャッチボール

給食試食会や学校訪問でよせられた質問や感想にお答えします。



牛乳を残すようなので、カルシウム補給のため、月に何度かヨーグルトなどを出してほしいです。
(松山小学校試食会より)

カルシウム補給のため、チーズやヨーグルトの乳製品のほか、小松菜や大豆製品なども献立に取り入れています。献立表をご覧いただき、チーズ・ヨーグルトの日は、ご家庭でもお声がけください。牛乳の残食は、学年が上がるほど悩ましい問題になっています。カルシウムの大切さと牛乳を飲むこと、また、他の食材でもカルシウムがとれることも伝えていきたいと思っています。

(にじいろキッチンより)

