

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和3年9月
出雲崎小学校

夏休みが終わりました。長い休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

9月の給食目標

バランスのよい食事をしよう

私たちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を補っています。私たちの体は食べ物からできているのです。健康な体作りのためにも栄養バランスを考えて食事をしましょう。

副菜・汁物

(野菜のおかず)

★体の調子を整える

不足すると...

- ・かぜや病気にかかりやすくなる
- ・便秘になりやすい
- ・イライラする
- ・疲れやすい

主食・主菜・副菜を

そろえましょう。



主菜

(肉・魚・卵・大豆などのおかず)

★体をつくる(筋肉・骨・歯・血など)

不足すると...

- ★骨や歯が弱くなる
- ★貧血になりやすい
- ★体が大きくなりにくい

主食

(ごはん・パン・めん)

★運動や勉強をするエネルギー源

不足すると...

- ・頭が働かない
- ・力が出ない
- ・疲れやすい

運動で力を発揮するためには...

30日は
校内マラソン大会



運動と食事は大きな関係があります。体をつくったり、動かしたりするためには、食事が大切です。朝、食の偏りがあると、スタミナ切れや貧血を起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体作りを目指しましょう。