

給食だより

9月号

新座市立東野小学校

◎生活リズムをととのえて、

残暑をのりきろう！！



夏休みも終わり、2学期がはじまりました。暑さや涼しさの差が大きく体調を崩しやすい季節です。体調管理には十分に注意しましょう。

夏休み中に生活のリズムが乱れた人は、規則正しい生活のリズムを戻すためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みましょう。また、栄養バランスの整った食事・十分な睡眠・適度な運動を実施することにより体内の抵抗力が高まります。健康的に生活する上で食事・睡眠・運動の3つをバランスよく取り入れることが大切です。

しっかり食べよう朝ごはん

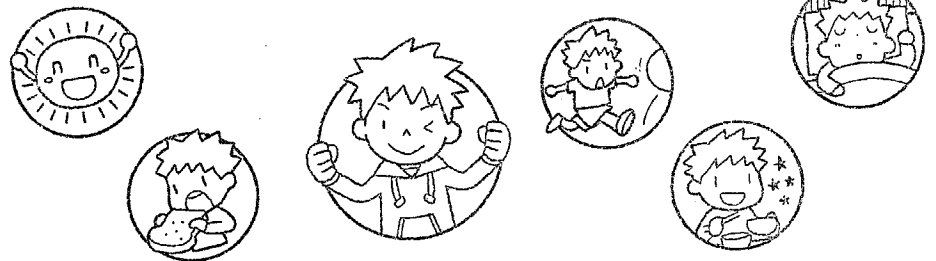


睡眠中も脳や体は働いています。そのため、朝起きた時の脳や体はエネルギー不足で電池が切れているような状態です。電池切れにならないために、朝ごはんをしっかり食べて栄養を補給し、学校で元気に勉強や運動をできるようにすることが大切です。

また、朝食を食べている人の中には、「菓子パンだけ」や「ふりかけご飯だけ」という人も見受けられます。夕ご飯のおかずを少し多めに作って朝はその残りを食べたり、包丁を使わずに調理できる卵料理や、果物・ヨーグルトなどをつけるなどの少しの工夫で、栄養価がアップします。

【チェック】生活リズムをととのえるために

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる
- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る



●みなさんはいくつチェックができましたか？チェックできた数が少ない人は、改めて生活リズムを見直してみよう。

*新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

9月は、「なす」「じゃがいも」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・こんにゃく・米・味噌・しょうゆ・パン・中華麺などです。

