



給食だより 9月号

日光市立今市第二小学校

まだまだ残暑は続いています。暦の上では秋になりました。秋は、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」、そして「食欲の秋」でもありますね。しっかりと食事をして、元気な体を作り、いろいろなことに挑戦してみたいですね。

今月の給食目標：生活リズムを整えよう

みなさんは「早ね・早起き・朝ごはん」を心掛けて生活していますか。健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れてしまうと、集中力の低下や、体力の低下などに繋がると言われています。運動会も近付いてきましたね。「早ね・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度も分からない場所で生活をする、25時間周期で寝起きを繰り返しています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
(社会の生活リズムに合わせる。)
- ④1日3回の食事を規則正しくとる。
などの方法が有効と言われています。



チェック

生活リズムを整えるために

- 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。
- 食べた後は、必ず歯を磨く。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- テレビやパソコン、携帯電話、スマートフォンなどの使用は、寝る30分から1時間前までにやめる。
- 寝る時は、部屋を暗くして眠る。

いくつかチェック☑が付きませんか？付かなかった項目はチェックが付くように心掛けて生活しましょう！

なんでも食べよう ~ 体は食べ物から栄養素をもらって大きくなります

食事をする時に、好きな物だけ食べて、きれいな物は残していませんか？

そういう食べ方では、体に必要な栄養素をうまくとることができず、しょうぶな体を作ることができません。

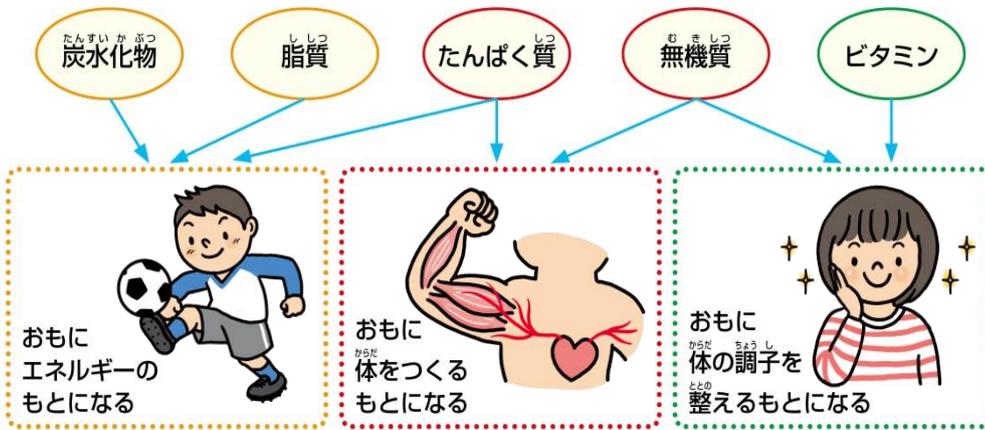
元気で丈夫な体を作るためには、好き嫌いをしないで、何でも食べることが大切です。



いろいろな食べものもなかよしくなろうね！

栄養素の働きを知ろう！

毎日の給食で使われている食品の働きを確認しよう！



食べ物には、さまざまな栄養素が含まれています。それぞれの栄養素は、体の中の働きが異なります。各栄養素の働きを理解して、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



食事のとき、食べ物がどれかのグループに片寄っていたり、欠けていたりしていないか確認して、3つのバランスがそろそろようバランスのよい食事を心がけましょう。

運動会はもうすぐ！

~ 運動と食事は深くつながっています ~

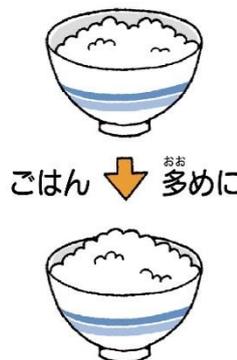
当日の朝も試合の前日と同じです。

エネルギーである炭水化物を多めに取り、脂質は抑えましょう。

運動前、運動中はこまめに水分補給を！

Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後なるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

