

給食だより

〇今月の給食目標〇

きまりをまもろう。

低・しずかにじゅんびをしよう。

中・おちついて食事をしよう。

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。

近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が
増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体調を
くずさないように食生活を見直して、元気にすごしましょう。



～ 見直そう! 夏休み明けの生活習慣 ～

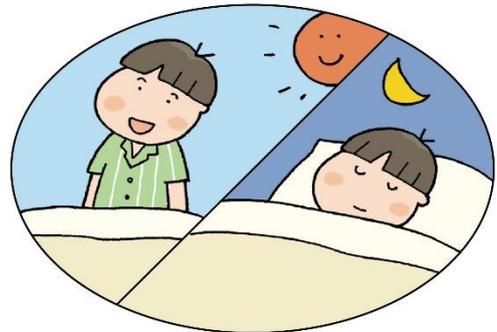
きちんと朝ごはんを食べていますか?

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ご
はんをぬいてしまうことはありませんか? 朝ごはん
をぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起
こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちん
と食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。
バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか?

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食
事をすることも活動をすることも十分にできません。
夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休
みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、
早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡
眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



◆ 家族で食事をしていますか? ◆



家族全員そろって食事をする機会が減っ
ているといわれています。食を通じたコミ
ュニケーションは、食の大切さを実感させ
て、心の豊かさをもたらすことにつながり
ます。家族みんな
で食事ができるよ
う工夫してみま
しょう。



調理済み食品も上手に 利用しましょう

家族と一緒に食事をする時間を確保する
ためには、市販の調理済み食品を上手に利
用することも一つの方法です。ただ、市販の
ものは、脂質や塩分、
糖分が高いものが多
いので、調理済み食
品ばかりにならない
ようにしましょう。

