

給食だより 8・9月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

暑い夏休みが終わりました。元気いっぱいにご過ごすことができましたか。いよいよ長い2学期が始まります。また、9月には運動会があります。夏の疲れを残さず、しっかりからだを動かすためにも、1日3食バランスのよい食事をとり、健康なからだづくりを目指しましょう。

一生活リズムをととのえよう！— 早寝・早起き・朝ごはん

長い休みの間に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？規則正しい生活を送るとは、健康なからだをつくるものになります。まずは、毎日の生活をふりかえってみましょう。

◆自分の生活をふりかえってみよう！

次の中で自分に当てはまるものがあるか、考えてみましょう。当てはまるものがある人は、もしかしたら生活リズムが乱れているかもしれません。

- 朝、なかなか起きられない。
- からだがだるくて、つかれやすい。
- 体調がすぐれず、元気が出ない。



夏休みが明けたあとの毎日の生活をふりかえってみましょう。

<input type="checkbox"/>	きのうの夜は何時ごろ、寝ましたか		時	分	ころ
<input type="checkbox"/>	今朝は何時ごろ、起きましたか		時	分	ころ
<input type="checkbox"/>	今朝はすっきりめざめることができましたか		はい		いいえ
<input type="checkbox"/>	朝ごはんはしっかり食べられましたか		はい		いいえ
<input type="checkbox"/>	今朝、うちは出ましたか		はい		いいえ
<input type="checkbox"/>	元気よく学校に来ることができましたか		はい		いいえ

◆まずは「早寝」「早起き」「朝ごはん」！

私たちのからだは、朝になると目を覚まし、夜になると眠ります。その時の体温は、朝は低く、昼過ぎに高くなります。このように、からだは毎日おおよそ決まったタイミングで変化するリズムをもっています。夏休みの間、できなかったと思う人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。



早寝

睡眠は、疲れを取るだけでなく、骨や筋肉をつくってからだの成長を促したり、免疫力を高め、健康を保ったりする働きがあります。



早起き

目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌され、脳とからだを覚醒させ、日中の活動をしやすくしてくれます。



朝ごはん

朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムを整えることにつながります。

◆栄養バランスのとれた「朝ごはん」を目指そう！

朝ごはんの準備は、時間をかけずにすることがポイントです。夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしたりしておくことで、栄養バランスのとれた朝ごはんがとれます。

1日のスタートを切る大切な食事です。できることから始めてみましょう。

こんな「朝ごはん」を食べましょう！

①～④がそろった食事をしてね！

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------

朝は食欲がないという人は・・・
温かいスープやホットミルク、バナナなどのくだものだけでも、食べる習慣をつけましょう。

