

9月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯨川村学校給食センター

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間から1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を自覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(たまご にく さかな だいすせいひん (卵・肉・魚・大豆製品など))



副菜

(やさい きのこ かいそう いも類など) (野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9/1~9/30
食生活改善
普及運動月間



生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日~30日は、厚生労働省が定め「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係して

おり、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、

食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日頃の「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、食生活を見直してみましょう。



初級

よくかんで食べる



お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

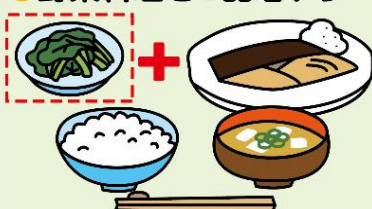


いつもより多く歩く



中級

野菜料理を1品増やす



薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



毎朝、ラジオ体操をする



上級

いろいろな食品をバランスよく食べる



栄養成分表示を見て食品を選ぶ



30分以上の運動を週2回以上行う

