

9月 食育たより



恵庭市学校給食センター

『生活リズム』乱れていませんか？

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～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)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、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

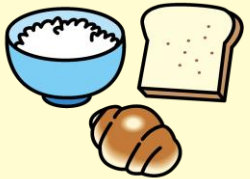
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★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

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。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。

今月の恵庭産野菜使用予定

☆大 根 ⇒ 小学校: 4日 10日 29日 30日
中学校: 1日 4日 15日 16日 18日 24日 28日

☆カぼちゃ(えびす) ⇒ 小学校: 18日
中学校: 11日

☆ジャガ芋 ⇒ 小学校: 3日 10日 14日 15日 17日 28日
中学校: 1日 4日 7日 14日 18日 28日 30日

☆な す ⇒ 小学校: 11日
中学校: 16日

☆キャベツ ⇒ 小学校: 3日 10日 17日 28日
中学校: 9日 11日 28日 29日 30日

