

食育だより

8月

給食室
令和5年8月



生活リズムを取り戻そう!

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



間食(夜食)について考えてみよう

お菓子は時間と量を決めてとりましょう。

お菓子を食べ過ぎると、きちんとした食事がとりにくくなるので、1日200kcal以内を目安にしましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



どら焼き
1個



せんべい
3~4枚



ショートケーキ
約1/2個



ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚

間食について次のことに注意しましょう。

- 栄養表示を見て選びましょう。(成分をみて食事を補うものを。)
- 賞味期限・消費期限を確認。
- 夜食は胃腸に負担をかけないできるだけ消化の良いものを選びましょう。

8月31日は野菜の日です。

や(8)さ(3)い(1)の語呂合せから。野菜の消費促進や健康意識の向上を目的とする日です。

厚生労働省は毎日「野菜1日350g以上食べる」を推奨しています。多く食べるには、お浸し、ナムル、温野菜がおすすめです。

大人、子供に人気の野菜1位は「トマト」でした。

