

# 9月給食たより

家庭数

令和3年9月6日  
調布市立第二小学校  
校長 加藤 正孝  
栄養士 北田みちる

## 生活リズムを整えよう!

いよいよ2学期が始まりますね。7日から10日まではオンライン授業なので、まだ給食は始まりません。13日からみなさんが元気に登校しておいしく給食を食べてもらえるよう準備をして、待っています。

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすることで、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。

### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

## 朝ごはん食べられていますか?

睡眠中にもエネルギーや栄養素は使われています。

朝ごはんを抜くと、集中力がなくなったり、不調の原因にもなります。

元気に一日を過ごすには、朝ごはんを食べて午前中の活動のに使うエネルギーや栄養素を取ることが大切です。

忙しい朝の時間には朝ごはんのヒントを参考にまずは、ごはんやパンなどの主食とおかずを食べることを基本に、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

### ○朝ごはんのヒント○

#### ・主食となるごはんやパン

→活動を支えるエネルギーのもとになる主食は体や脳のエネルギー源です。朝ごはんにはごはんやパンなどの炭水化物を食べると集中力も高まります。時間がない朝には冷凍ごはんを活用したり、お茶漬けなど食べやすいものを用意してみてください。



#### ・主菜

→骨や肉、血液のもとになるたんぱく質を含む肉、魚、卵、大豆製品など。時間がない朝は、そのまま食べられるものや、調理が簡単にできるものを利用してください。おにぎりの具に鮭フレークなどを入れると時間のない朝にも主食とおかずと一緒に食べられます。



#### ・体の調子を整える野菜や果物

→野菜や果物はビタミンや食物繊維を多く含み、体の調子を整えたり、抵抗力をつける働きがあります。カット野菜等を使って主菜のおかずプラスしたり、皮むきの必要がないものや生で食べられる果物をデザートとして食べると手軽です。

