



給食だより



がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

きそくただ しよくじ
規則正しい食事をしよう

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。給食は、8月30日から始まります。休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。改善するためのキーポイントは食事と睡眠です。学校で給食をしっかり食べることはもちろん、「早寝・早起き・朝ごはん」など、食事から生活リズムを取り戻しましょう。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き
ましょう。朝の光を浴び
ることで、セロトニンという
脳内物質が分泌されて、脳
と体を目覚めさせ、心の
バランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である
朝ごはんが重要です。主食・主
菜・副菜がそろった朝ごはんを
毎日食べることで、勉強や運動
への集中力が高まり、しっかり
力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必
要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原
因の一つと考えられています。意識して食事に取り
入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分で
ある「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



にんにく、にら、
ねぎに含まれる
「アリシン」と
一緒にとると、
効果がアップ!

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベなどの
熱源があれば、お湯を沸かすことができ、
食べられる食品の幅が広がります。
やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

