

給食だより



令和8年度
9月号

(毎月19日は食育の日) ●家族一緒に読みましょう

氷見市立湖南小学校

『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はありませんか？ 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。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



主菜



副菜



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です。野菜は、カット済みのものや冷凍品等を利用すると便利です。



健康的な食生活を身につけましょう！



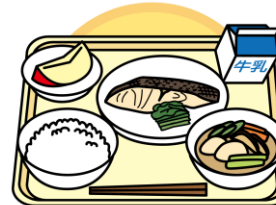
生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子供の頃から、健康的な食生活を身に付けておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品をバランスよくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物せんいはさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

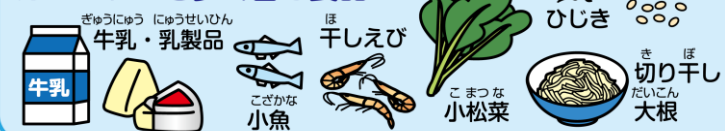
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干しいたけ等、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩控えめ・野菜たっぷりをはがけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中等の病気につながります。濃い味づけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日頃からうす味に親しむことが大切です。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

