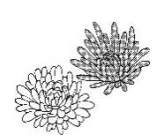


ランチタイム

令和元年
石橋北小学校
給食だより **9月**

夏休みが終わり、前期後半がスタートしました。

これからまた学校生活が始まりますが、9月は夏の疲れが出るときです。そんなときこそ、規則正しい生活と食事で夏バテ気味のからだを回復させましょう。



生活のリズムを整えよう

夏休みが終わり、みなさんの元気な笑顔が学校に戻ってきました。でも、中にはちょっとつらそうにしている人もいませんか？それは、夏休みの間に、生活のリズムがくずれてしまったことが原因です。生活のリズムの乱れは、勉強や運動など昼間の活動にも影響を与えてしまいます。また、熱中症になりやすくなる原因にもなります。毎日を元気に過ごし、楽しく生活するために、こんなことに気を付けてみましょう。



時差ボケ状態の体を修正! 生活リズムを整えるためのポイントは

早起きして朝の光を浴びる

すっきり目を覚ますために大切なのは、実は朝の光です。目が覚めたらすぐカーテンを開けて、光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べる

朝、起きたばかりの脳や体はエネルギー不足で電池が切れた状態です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを補給し、体温が上がり活動できるようになります。



昼間は体を動かす

そして、昼間に運動、遊びなどで十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠くなります。そうすれば、次の日の朝も早く起きてきて朝ごはんがおいしく食べられますね。



今月の目標 食器の正しい使い方を覚えよう



1年食育授業「やさしいすき」

石橋中学校 栄養教諭の大島先生にご協力いただき1年生が野菜を食べることの大切さについての学習を行いました。前半では、実物の野菜を使用して特徴を確かめました。触ったりにおいをかいだりすることでいろいろな野菜の特徴を知ることができました。また、後半ではデジタル紙芝居を使用し、野菜が体のために大切であることを学習し、自分の野菜の食べ方の目標を考えました。少しでも野菜が食べられるようになってほしいと思っています。



旬のものを食べて 元気になろう

秋刀魚や鯖は、秋がおいしい季節です。



青魚と呼ばれる魚の脂肪には、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン

酸）がふくまれています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、

DHAは、脳の発達やはたらき、視力の向上に関係しているといわれています。DHAやEPA

は、秋刀魚、鯖、鰯などにふくまれています。旬の魚を食べて元気に過ごしましょう。

