

8月9日 給食だより

令和5年度
長畝小学校

夏休みが終わりました。長いお休みで、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方

早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

朝の光を浴びる

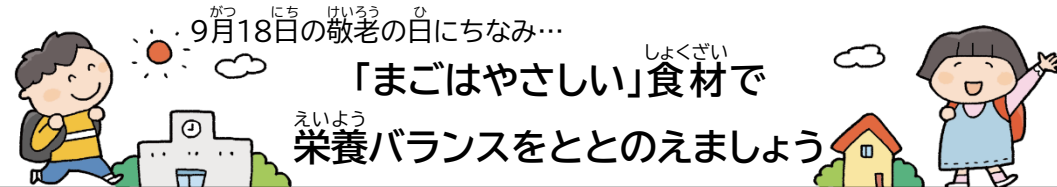


朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすると、夜によく眠ることができます。



「まごはやさしい」とは、体に良いとされている食材の頭文字を取ったものです。積極的に食事に取り入れましょう。QRコードを読み込むと豆・野菜・いもをたっぷり使ったオススメレシピの動画があります。ぜひ作ってみてね！



まめいりカレーミネストローネ

ま

まめ



とうふ、なっとう、あぶらあげ など

ご

ごま



ごま、ピーナッツ、アーモンド など

は

わかめ



わかめ、ひじき、こんぶ、のり など

や

やさい



ほうれんそう、にんじん、トマト など

さ

さかな



さば、じゃこ、にぼし、いか など

し

しいたけ(きのこ)



しいたけ、えのき、しめじ
まいたけ など

い

いも



じゃがいも、さといも、ながいも など