



いよいよ2学期がスタートしました。夏の疲れは出ていませんか？毎日を元気に過ごすには、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

朝、早く起きることで朝ごはんを食べる時間ができ、夜は自然と眠くなり早寝ができます。初めは少しつらいかもしれませんが、まずは頑張って『早起き』から始めてみましょう！

はやね 早寝



疲れをとる、体を成長させるホルモンは、寝ている時に出ています。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

はやおき 早起き



朝の光を感じると、セロトニンという目覚めを助ける物質が脳で働いて、日中の活動がしやすくなります。

あさごはん 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

た もの はたら し た 食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ

き 黄

こめ 米、パン、めん類、いも類、さとう、油など



にく さかな たまご だいず 肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海苔類など

みどり 緑

やさい 野菜、くだもの、きのこなど

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ 味をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、食事の栄養バランスがよくなります。給食のよていこんだてでは、使っている食材を3つの食品のグループに分けています。どの食材がどのグループなのか、毎日の献立を確認するとき一緒に見てみてください。

◆◆ 8・9月の給食 ◆◆

- 8/25(火)…すいかの日 すいかは90%以上が水分で、体を冷やす作用もあり、熱中症や夏バテにも効果があるといわれています。皆口農園のすいかを味わって食べましょう。
- 9/4(金)…じゃがいもの日 珠洲市の食材を使った「〇〇の日」、9月1回目はじゃがいもです。おみそ汁で味わいましょう。
- 9/15(火)…お月見こんだて 今年の十五夜は10月ですが、給食ではちょっと先取り。まんまるのお月様が給食に入っています。
- 9/18(金)…きゅうりの日 9月2回目の「〇〇の日」はきゅうりです。きゅうりは日本では、サラダや酢の物、漬物などによく食べられています。給食では、華風きゅうりで味わいましょう。