給食だより

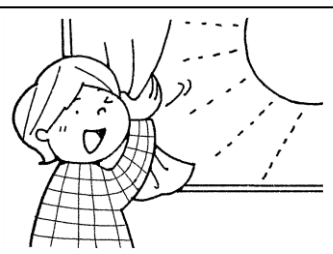
9月

珠洲市立直小学校

今日からいよいよ２学期がスタートしましたね。夏の疲れは出ていませんか？２学期も毎日元気に過ごすには生活リズムをととの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。

生活リズムをととのえる　～　早起き・早寝・朝ごはん　～

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の中に出て、日中の活動がしやすくなります。

早寝



睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

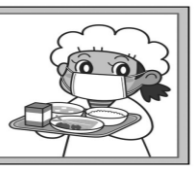


夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝早く起きることで朝ごはんを食べる時間ができ、また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。



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

米、パン、めん類、いも類、さとう、油など

あか　赤

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻類など

みどり　緑

野菜、くだもの、きのこなど



それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養の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に一緒に見てみてね。

夏休み号で掲載した『我が家のおすすめ朝食レシピ』を大募集中です！学校のホームページ（給食だよりのページ）でも様式をダウンロードできます。お子さまを通じて栄養教諭 加藤まで届けてください。締切は９月 24 日(火)です。お待ちしております！