

8月 二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

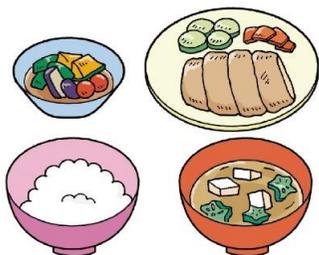


スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



夏ばて注意！ バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけではおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。



保護者の皆様にご負担いただいている学校給食費は、食材料費に使用しています。昨今の食品高騰に対しては市の会計から補填して、栄養価・質を維持した安全安心でおいしい給食を届けられるよう、努めています。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



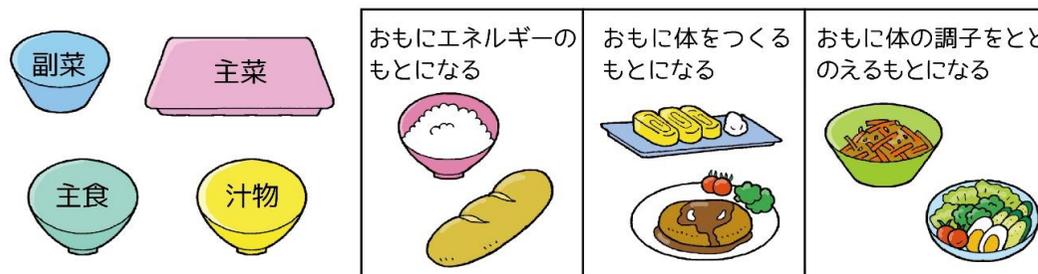
朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

