給食だより　９月号

令和５年度
みどり市立笠懸南中学校

夏休みが終わって ９ 月に入りましたが、まだ暑い日が続いています。子供たちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっている人もいるようです。
早寝・早起きはもちろんのこと、１ 日 ３ 食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

その1　夏の疲れをとろう！

いよいよ 2学期のスタートです！

寝起きが悪く午前中がだるい

早寝・早起き・朝ごはん

学校がはじまってからも夜ふかししていませんか？夏休みの間に、夜おそくまで起きている習慣がついていると、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整え、食事は３食しっかり食べましょう。

走ると息苦しくおなかが痛い

VB1

ビタミンB１は、ごはんやパン、いもなどをエネルギーに変えるために必要ですが、気温が高いとたくさん消費され、不足すると体が疲れやすくなります。ビタミンB１は体の中にためておくことができないので、毎日の食事でとりましょう。

朝会で倒れたり具合が悪くなる

こんな人は、生活リズムを整えて３食しっかり食べるだけでなく、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。

夏バテ危険信号！こんなときには…？

その2　朝食をしっかり食べよう

１日を元気にすごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気も出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいます。朝ご飯をしっかり食べて、登校しましょう。

こんな内容の食事をめざそう！

主食
★パワーの素
主食
ごはん、パン、麺類、シリアル

主菜
★筋肉や血の素
主菜
目玉焼き、焼魚、ハム

副菜
★体の調子を整える・副菜
おひたし、野菜サラダ、果物

＋

汁物

OK!

主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事ですよ！