

食育だより



下甕学校給食センター



生活リズムを整えよう!



生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



スポンを頑張る皆さんへ



今月から、体育大会や運動会の練習が始まります。「これを食べれば強くなる」食品はありません。

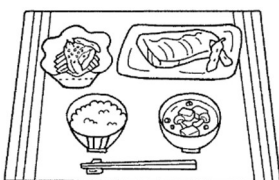
いろいろな食品を組み合わせ、1日3回の規則正しい食事を取り、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素を補給しましょう。食べるだけでなく、夜はしっかりと寝て体を休めましょう。

食事、運動、休養のバランスが大切です。

また、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



鉄不足に注意!!



レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。

鉄とビタミンCをしっかりとろう!



ヘム鉄を多く含む



非ヘム鉄を多く含む



+ ビタミンC