

9月給食だより

北空知圏学校給食センター

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、「朝がなかなか起きられない」「体がだるい」「勉強に集中できない」など、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

食事のマナーって何だろう？

食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束。学校でも指導をしていきますが、ぜひご家庭でも、お子さんがしっかり身に付けられるように、「言って聞かせて、姿で示す」。ぜひ、親子で一緒に取り組んでみてください。

食事の前には手を洗う



●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

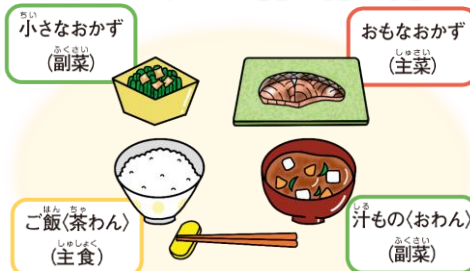
食事のあいさつをする



●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方

はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

姿勢を正して

行儀よく食べる



しゃべりながら食べる ひじをつく 食器で遊ぶ

●周りの人を不快にするような食べ方やふるまいはルールとして慎みましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

災害時に備えよう！

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きして、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践し、無理なく「もしもの時」に備えましょう。

