



給食だより

夏休みが明け、学校生活が再開しました。9月に入りますが、今年はまだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、朝から元気な学校生活を送れるようにしていきましょう！



食生活〇×クイズ

～答え～

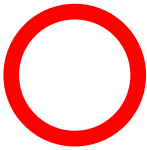


問題1 朝ごはんを抜くとやせられる



朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になります。さらに、物事に集中できなくなるなどの様々な不調の原因になります。

問題2 食べる量が同じでも、夜遅い時間に食べると太る



夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。部活などで夕食が遅くなる場合は先に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。

一日の始まりは朝ごはんから！

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

