

食育だより 9月号

令和8年9月
七林小学校

夏休みが終わって9月になりましたが、まだ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くずしやすくなっているようです。

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。

体内時計を正常に動かしましょう

体内時計を正常に働かせるためには、

①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる

②昼間はなるべく外に出る機会を増やす

③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする

(社会の生活リズムに合わせる)

④1日3回の食事を規則正しくとる

などが有効と言われています。

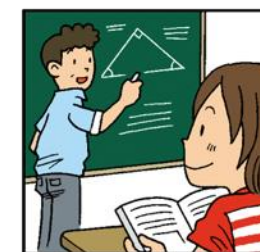
チェック 生活リズムを整えるために

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を

皆さんは、早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



給食の人気メニューと残菜

★4～7月で一番人気だった給食★

- 1位 鶏肉の唐揚げ
- 2位 納豆和え
- 3位 セルフチキンカツサンドのカツ



★4～7月で一番残菜が多かった給食★

- 1位 和え物
- 2位 すいか
- 3位 牛乳



成長に必要な
栄養があるよ！

鶏肉の唐揚げが一番人気でした！残菜が多かったのは和え物、すいか、牛乳でした。牛乳は、全校で10キロ以上残る日もありました。牛乳や青菜は、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。また、牛乳はカルシウムの吸収率がよいので、学童期に積極的にとって欲しい食品です。牛乳が苦手な場合は、小魚や海藻で栄養を補給しましょう。