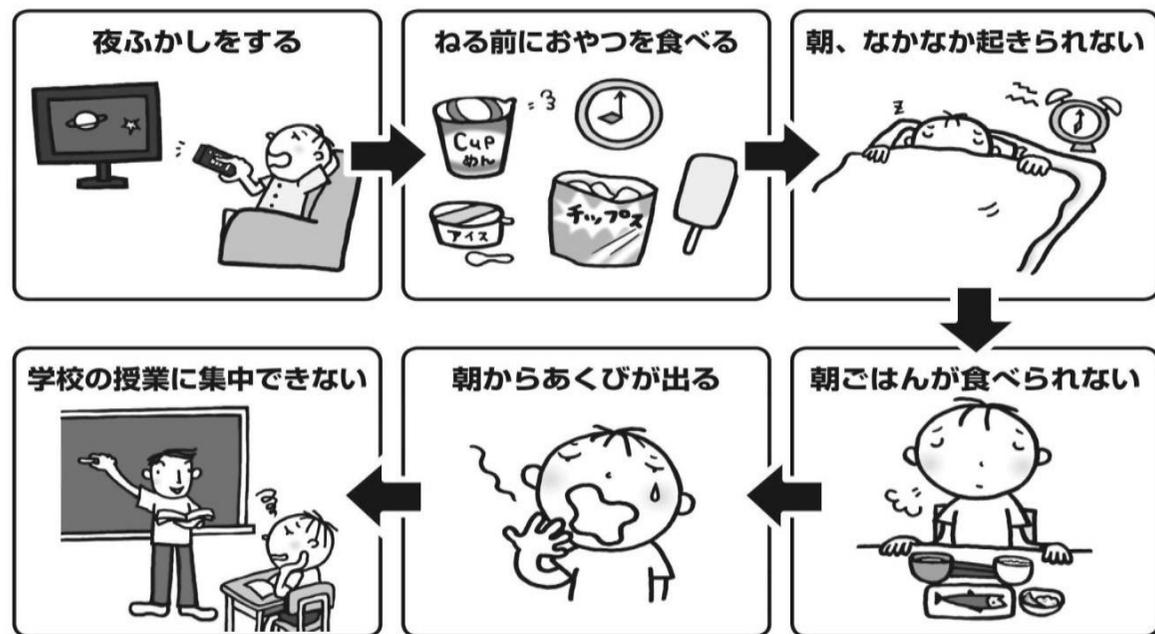


食育だより

令和3年9月
吉見町学校給食センター

長い夏休みがあつという間に終わりに、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れも出てくるころですので、朝・昼・夕の食事と、睡眠をしっかりとって生活リズムをととのえましょう。

夏休みモードから、しっかりと切り替えて2学期をスタートするには・・・？



生活リズムをととのえるために！

チェック

- 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。

★★★ 給食センター探検隊 ★★★



8月4日(水)に給食センター探検隊を実施しました。午前・午後合わせて30人の参加者でした。普段は入れないエリアで給食調理の疑似体験をしてもらいました。ヘラでかき混ぜたり、ひしゃくですくったり、温度計ではかったり「調理員さんの大変さがわかった」「大きな釜にびっくりした」といった感想がきかれました。参加者の方々と安全に楽しくすごせました。ありがとうございました。



もうすぐ、運動会・体育祭・部活動など



うどん 運動をする時の食事



* 運動をする時は水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質(ごはん・パン・めん)を中心に食べることがいいといわれています。

★ 運動中 ★

* こまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかくと塩分などのミネラルも一緒に出てしまいます。
* スポーツドリンクなどで補給してあげましょう。



★ 運動をした後 ★

* まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労したからだを回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。
* チーズやヨーグルト、果物などをとるようにしましょう。

