



# 食育だより 9月



令和4年9月5日  
北部共同調理場  
(毎月19日は食育の日)

2学期が始まって約1週間たちました。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

## 吉中「食育コーナー」ができました！

夏休み中に1階配膳室脇の壁に掲示板が設置されました。2学期から「食育コーナー」として、給食委員会からのお知らせなどを掲示していく予定です。

給食委員会で作成した「秩父の郷土料理や地場産物の紹介」が掲示してあるので、ぜひご覧ください！



## 「体育祭の前日の食事で気をつけた方がよいことは？」

体育祭の前日は、脂質はひかえめにして、炭水化物の多い食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多いので消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

