

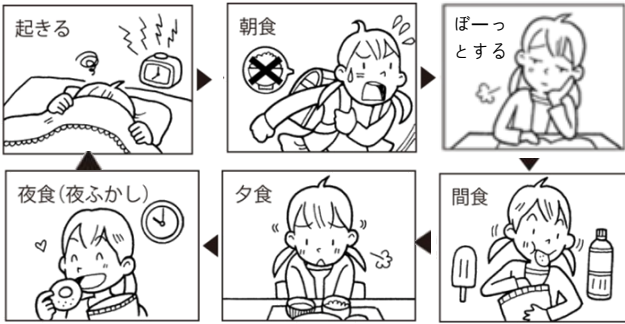


給食だより

令和2年度
伊佐学校給食センター



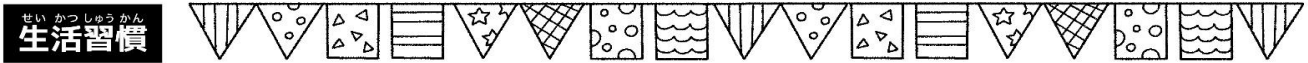
こんな生活パターンになっている人はいませんか？



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休みの間に生活リズムをくずしてしまっていて、夏バテをしている人はいませんか？運動会の練習も始まります。暑さに負けないためには、食事・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることがとても大切です。



運動会で力を出すために大切なこと

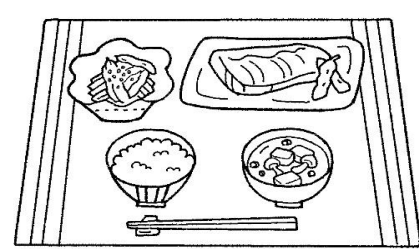


生活習慣



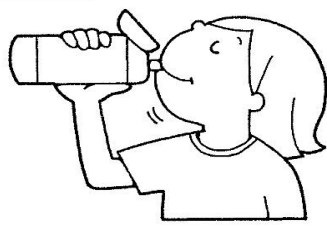
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

秋の行事食・食べ物を知ろう！

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだもの美味しい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃から旬です。

