

給食だより 9月

れいわ ねんど
令和7年度
い さ しりがっこうきゅうしよく
伊佐市立学校給食センター

なつやす あ せいかつ ととの 夏休み明けの生活リズムを整えよう ~体スイッチ~



ポイント① はやお あさ まずは早起き&朝ごはんを

夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



ポイント② じょうず すいぶんほきゅう せいかつ 上手に水分補給をしながら生活しよう

まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。



せ かいいち ちようじゆこく にほん でんとうしよく 世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる 献立が特徴で、特に「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されています。

<p>ま 豆類や大豆製品</p>	<p>ご ごまなどの種実類</p>	<p>わ(は) わかめなどの海そう類</p>	<p>給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。 ※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。</p>
<p>や 野菜類</p>	<p>さ 魚など魚介類・小魚類</p>	<p>し しいたけなどのきのこ類</p>	