

給食だより

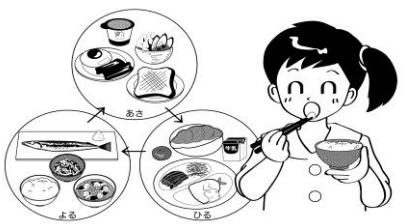
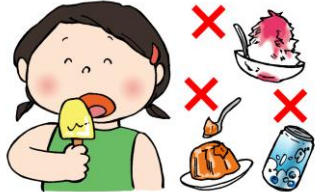

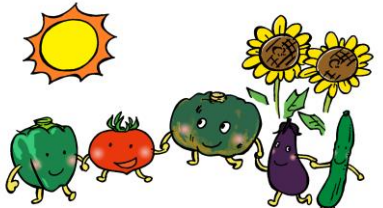
令和2年 8月号
愛知県立一宮聾学校

規則正しい食生活をしよう

暑い夏がやってきました。今年は8月も授業があります。真夏の暑い時期に登校するのは初めてですね。元気に登校できるように、規則正しい生活をしましょう。食事で気を付けたいことを、4つ紹介します。

また、休みの間は、家で過ごす時間が増えますので、好きな料理の作り方を調べて、作ってみるのもよいでしょう。8月の献立表には、夏野菜を使った簡単レシピを載せました。挑戦してみてください！調理をする前は、きれいに手を洗いましょう。

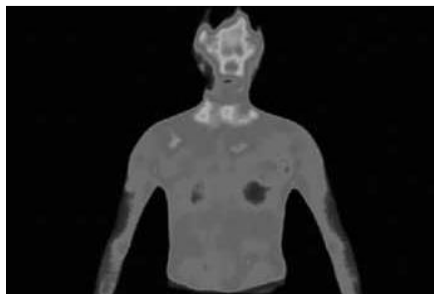
夏休みを元気に過ごす4つの食生活ポイント

① 1日3食 しっかり食べる	② 冷たいものとりすぎに注意する
	
③ 適度に水分補給をする	④ 野菜を毎食食べる
	

特に、早起きをして、「朝ごはん」を毎日食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると、体温が上がります。下の図の白い部分は体温が上がっていることを表します。

<食べる前>



<食べた後>



起きたばかりのときは、左の図のように体温が下がっています。体温が下がっているときは、頭が働かないし、体がしっかり動きません。朝ごはんを食べると、右の図のように、体温が上がり、活動モードになります。

朝ごはんはとても大切な食事です！



朝ごはんは、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。夏休みだからといって寝坊せず、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べると・・・

- 1 体温が上昇する！
- 2 脳や体にエネルギーが行き渡る！
- 3 胃腸を刺激し、よい便が出る！
- 4 かむことで脳が活性化する！



せっかくの夏休み、朝からきちんと食べて、一日を充実させましょう！



ごはんやパンだけでなく、上の絵のように、おかずも食べましょう。前日の残りのみそ汁を温めたり、ゆで卵を作ったりするなど、できることはやってみましょう。