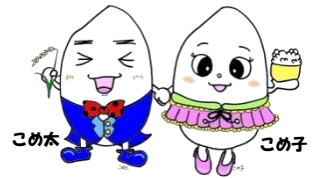




こめっこ

～ 学校給食だより～



2019年5月号

新年度が始まってひと月が経ち、子ども達は新しい学年、学級にも慣れてきたころだと思います。しかし、長い連休が明けるところになると、体調不良や気分の落ち込みなど、いわゆる「五月病」の症状が現れやすくなります。毎日を元気いっぱいにごせるよう、生活リズムを整えましょう。



五月病にならないために…

生活リズムを整えよう

- 一日三食、時間を決めてきちんと食べる
- 早起きし、朝日を浴びる
- 日中は活動的に過ごす
- 夜更かししないで早く寝る（十分な睡眠）
- テレビ、電気などは早めに切る



連休中も心がけましょう

知っていますか? 「体内時計」

人間は、誰もが「体内時計」を持っています。この体内時計が刻むリズムは、活動と睡眠、体温、血圧、エネルギー代謝、学習や仕事の能率、運動能力、その日の気分や欲望など、さまざまな調節に関与しています。

不規則な生活によって体内時計は狂ってしまうので、体内時計を正しくセットするために生活リズムを整えましょう。特に、**朝ごはん**は、体内時計を整える大切な食事です。



朝ごはんは、単に栄養素を補給するだけでなく、体を活動モードに切り替えるスイッチの役割をします。そして一日のスタートに体内時計を合わせ、一日を意欲的に、快適に過ごせるようにします。

大切な役割をする朝ごはんを毎日しっかりと食べましょう。

朝ごはんデスイッチON!

脳のスイッチ
集中力アップ!
思考力アップ!

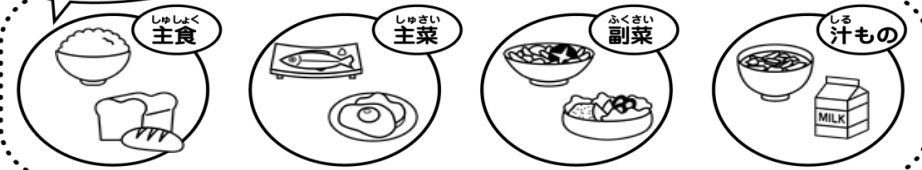


体のスイッチ
体温が上がり元気に活動♪

腸のスイッチ
排便が促され、おなかすっきり☆

バランスよく食べようね!

☆「主食」「主菜」「副菜」「汁もの(飲み物)」をそろえることで、栄養バランスが整います。給食も、この組み合わせを基本としています。



♪夏も近づくと～

八十八夜

今年は
5月2日



八十八夜とは、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。

5月の学校給食では、
10日(金) …抹茶パン
28日(火) …竹輪の新茶揚げ
を計画しています。



ほっとライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

← QRコードからアクセス!!