



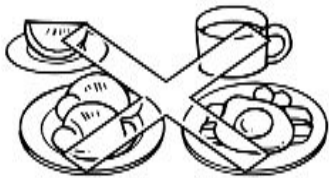



給食だより

(第1子配布)
平成28年 9月 1日
高岡市立中田小学校

長いと思っていた夏休みもあっという間に終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しい思い出ができたでしょうか？生活リズムが変わってしまい、朝起きられない人はいませんか。夏バテなどしていませんか。早く規則正しい生活を取り戻しましょう。

大丈夫ですか？あなたの食生活

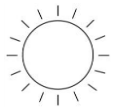
 ① 食べ過ぎ	 ② 脂質・塩分・糖分のとりすぎ	 ③ 朝食抜きなどの欠食
 ④ 夜遅くに食べる	 ⑤ 野菜や果物をほとんど食べない。 (偏食がち)	

1つでも当てはまった人は、食生活をもう一度見直してみましょう。こうした食生活では、栄養のバランスが崩れたり、肥満や病気を招いたりすることもあります。生活のリズムを整え、3回の食事をしっかりととりましょう。

夏の疲れをとりましょう！

1 休養、睡眠をしっかりとる

疲れをとり体力を回復させるのは、十分な休養や睡眠です。早めに就寝して、1日の疲れをとり除きましょう。



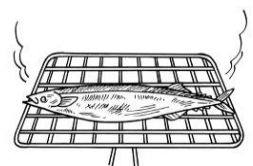
2 1日3度の食事はしっかり食べる

特に、朝ご飯は1日のエネルギーのもとで大切です。また、暑いからといって、食事の回数が減ると栄養不足につながります。3度の食事で栄養補給をし体調を整えましょう。

3 良質のたんぱく質とビタミンB1を上手にとる

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。毎食に卵、牛乳、肉、魚、大豆製品など、たんぱく質をとり入れることがポイントです。また、特に疲れている時は、ビタミンB1などの疲労回復に役立つ栄養素を多く含む食品をとるとよいでしょう。

(ビタミンB1を多く含む食品 豚肉、玄米ご飯、うなぎなど)



秋の味覚 さんま

この季節、旬の魚といえば「さんま」です。

秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。

このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きを良くするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。給食では、9月5日（月）に、「さんまの塩焼き」がでます。味わって食べましょう。

