

給食だより

令和8年

8.9 月号

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。一度リズムが崩れると、立て直すことは大変です。夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい生活をするようにしましょう。



◆ 早寝・早起き・朝ごはんで元気に1日をスタート ◆

早寝する

睡眠は、心身の疲れを回復させるだけでなく、脳や体を成長させる働きがあります。寝る間際までスマホやゲームをしていると、体内時計のリズムが乱れ、熟睡できません。



早起きする

朝の光を浴びると、脳を活発に動かすホルモンが分泌され、頭がスッキリと目覚め、集中力が高まります。



朝ごはんを食べる

体は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。元気に過ごすために、朝ごはんを毎日食べましょう。



涼しい時間に体を動かす

比較的涼しい朝や夕方には、なるべく外に出て、熱中症に気を付けながら、体を動かしましょう。

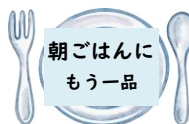


上手に水分を補給しよう

熱中症は、屋内・屋外関係なくかかることがあります。のどがかわく前に、こまめに、コップ1杯程度の水分を補給しましょう。



★野菜が苦手でも、しっかり栄養がとれる★



バナナとにんじんのスムージー



★材料(1人分)★

- ・豆乳・・・200ml
- ・バナナ・・・1本
- ・にんじん・・・1/2本
- ・キウイ・・・1/2個
- ・炒り大豆・・・お好みの量

★作り方★

- ①豆乳、バナナ、にんじんをミキサーに入れて混ぜる。
- ②①をグラスに注ぎ、角切りにしたキウイ、炒り大豆をトッピングする。



＊にんじんが苦手な子も、バナナの甘味で取り入れやすくなります。栄養価も高いので、忙しい朝のもう一品におすすめです。

いろんな野菜や果物で試してみね!



誰かと一緒に食事する「共食」のよさ☆☆

「共食」とは、誰かと一緒に食事することをいいます。「誰か」とは、家族や友だち、クラスの仲間などが含まれています。「共食のよさ」について紹介します。

共食をしている子は、

☺朝の疲労感、体の不調がない。

☺朝食の欠食が少ない。

☺心の健康状態が良い。

☺起きる時間や寝る時間が早い。

☺栄養バランスよく食べている。



【参考「食育ってどんないいことがあるの?エビデンスに基づいて分かったこと」(農林水産省)】