



# 給食だより

令和4年度9月

鹿屋市立北部学校給食センター

## 生活リズムを整えましょう！

夏休みが終わりました。体調を崩している人はいませんか？

それは生活リズムが乱れているからかもしれません。生活リズムを整えるための4つのポイントを意識して行い、2学期を気持ちよくスタートさせましょう。

<p>早寝・早起きをする</p> 	<p>朝の光を浴びる</p> 	<p>規則正しく食事をとる</p> 	<p>日中は活動的に過ごす</p> 
--	--	---	--

## 食べることも寝ることも大切なトレーニング！

運動会の季節がやってきました。力を発揮するためには、好き嫌いをなく食べることが大切です。栄養をしっかりと摂り、運動会・体育祭に備えましょう。

### 大切なのは栄養バランス

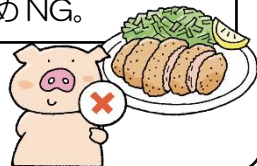


主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスの良い食事になりやすいです。

### たくさん運動する日の前日の食事のポイント

白ご飯：たくさん食べて、エネルギーを蓄える。

とんかつ：消化に時間がかかるためNG。



## 朝食で3つのスイッチ ON！

朝ごはんを食べることでどのような効果があるか知っていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力・体力・運動能力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。運動会や体育祭の練習が始まるこの時期に、しっかりと朝ごはんを食べて頑張りましょう。

### 脳のスイッチ



朝ごはんでごはんやパンをしっかりと食べることで体内でぶどう糖に分解され、午前中の脳のエネルギー源になります。

### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### おなかのスイッチ

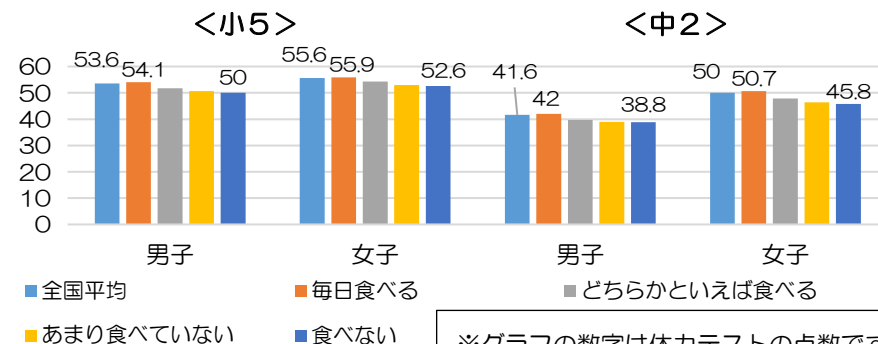


体は、朝食をとると、腸が動いて排便を促してくれる仕組みになっています。毎朝しっかりとうんちを出しましょう。



## 朝食と体力・運動能力の関係

Q朝ごはんは毎日食べますか？



※グラフの数字は体力テストの点数です。

出典：スポーツ庁 令和元年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果より