

9月 給食だより

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



減塩いいね！週間

9月14日(月)～20日(日)

減塩レシピ紹介 ～かぼちゃのこくうまサラダ～

＜材料 2人分＞

- ・かぼちゃ 90g
- ・きゅうり 小1/2本
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/3
- ・無糖ヨーグルト 大さじ1弱
- ・こしょう 少々



＜作り方＞

- ① かぼちゃは一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、フォーク等でつぶす。
- ② きゅうりはうす切りにして塩でもみ、水気をきる。
- ③ ★を混ぜ合わせ、①と②を加えて混ぜる。



1人分の塩分相当量：0.4g

ヨーグルトの酸味とマヨネーズのコク、かぼちゃの甘味で減塩につながります