

長子配付

令和8年8月25日

穴水共同調理場

いよいよ 2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。9月には、運動会があります。規則正しい生活リズムを心がけ、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

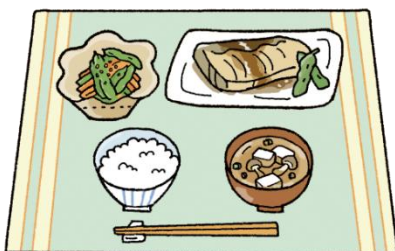
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

プラス！運動会で力を出すために

栄養バランス



力を発揮するためには好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといういろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

愛知県の料理が登場します！！



9月19日から愛知県でアジア競技大会が開催されます。アジア競技大会は、アジア最大級の国際総合スポーツ競技大会です。日本での開催は1994年広島大会以来32年ぶりとなり、約45の国と地域が参加して43競技が実施されます。9月はその愛知県の郷土料理やご当地メニューなどを給食で提供します！