８月 給食だより

月	火	水	木	金
	25 セルフフィッシュ ドック ミートボールスープ 蓮根チップスサラダ シャキシャキパイン 牛乳 789kcal	26 ごはん わかめスープ 回鍋肉 春雨中華サラダ 牛乳 764kcal	27 冷やしきつねうどん 鶏と野菜のかき揚げ りんごゼリー 牛乳 745kcal	28 親子丼 大根のみそ汁 キャベツの 塩昆布和え 牛乳 793kcal
31 ごはん 鶏ごぼう汁 鯖の味噌煮 三色ごま和え 牛乳 777kcal				

夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。

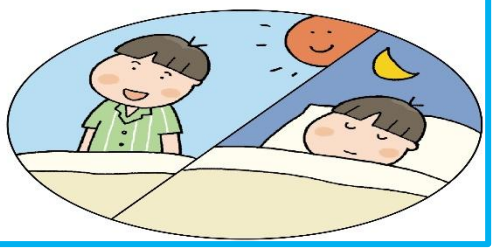
見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？　朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。

早起き、早寝をしていますか？

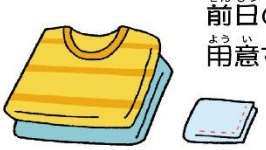
わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ

朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る２時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。