



れいわがんねん がつ にち
令和元年 9月13日

おかざきしりつむつ みちゅうぶしょうがっこう
岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ いけだ あやか
栄養教諭 池田 彩佳

だい ころう
第3号

なつやす お がつ はい あつ ひ つづ いま しき なつ つか で
夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。今の時期は、夏の疲れが出て
たいちょう せいかつ おく はやね はやお にち しょく げんき
体調をくずしやすくなることです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととり、元気に
がっこうせいかつ おく
学校生活を送ることができるようにしましょう！

食生活をチェック!



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

じぶん せいかつ
自分の食生活を
かえ
ふり返ってみましょう



ちょうしょく 今月の栄養目標 朝食をしっかりとろう

ちょうしょく 〈朝食で3つのスイッチオン!〉

みなさんは、毎日朝ごはんを食べてから登校できていますか？1日の食事の中で、朝ごはんには睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整える大切な役割があります。

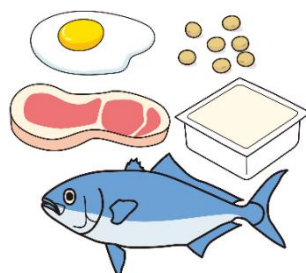
① 頭のスイッチ

脳は寝ている間も休みなく働いています。朝、目が覚めた時には脳のエネルギーがからっぽの状態になっているので、ごはんやパンなどから十分なエネルギーを補給しましょう。



② 体のスイッチ

体をつくるもとになる肉・魚・大豆・卵は血のめぐりを良くし、睡眠中に下がった体温を上げる働きがあります。



③ おなかのスイッチ

お腹の調子を整えるものとなる野菜や果物が胃に入ると腸へ「食べ物が入ってきたよ」と信号が送られ、腸が活発に動きだします。

