

規則正しい食生活で夏バテ解消! ~生活リズムをととのえよう~

2学期が始まりました。でも・・・まだ夏休みの生活から抜け出せない人が・・・

今月の給食目標 ~食事作法を身につけよう~

- 食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしましょう。
- 正しいおはしの使い方をおぼえよう。
- よい姿勢で食べる習慣をつけよう。

規則正しい食生活を送り、そんな体をリセットしましょう。



早寝・早起・朝ごはん
生活リズムを取りもどす

冷たいものを食べすぎない

旬の食材をたっぷり食べよう

しっかり朝ごはんのために・・・
あと10分早く起きてみよう!

- ▼ 時間がなくて食べられない人
- ▼ 食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう。
たかが10分、されど10分。この10分がみんなの朝ごはん生活をかえる第一歩になるよ!

朝食は一日の活動のもとになります。
「ごはんとふりかけ」 や 「パンとジュース」 だけではきちんと食べたとはいえません。

アイスクリームやジュースなど冷たい物をとりすぎると、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。

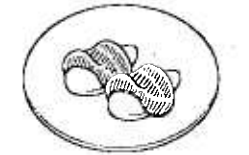
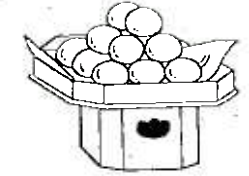
旬の食べ物は、おいしくて栄養満点! とくに不足しがちな野菜をしっかりと食べましょう。色の濃い野菜は、油と相性がいいので、炒め物などにして食べるといいですね。



旧暦の8月15日を十五夜と
いって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、里いもなどを
お供えます。

月見だんご ところかわれば?

一般的には・・・
丸い形のだんごを15コ
(または13コ) 重ねて供えます。



おもに関西地方では、里いもに
みたてだんご「あんこつき」を
お供えする地域もあるようです。

あうちのひとといっしょにみてくださいね!