

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

9月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和3年度)



夏休みが終わり、学校生活が再開します。夏休みの間に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。早寝・早起きはもちろんのこと、一日3食をきちんととって生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

朝食で元気に一日のスタートを！

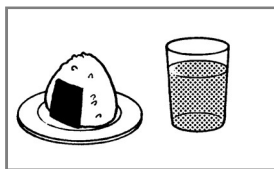
私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり朝食を食べることで一日の活動をスムーズに始めることができますようになります。朝食をきちんと食べることの大切さを改めて見直してみましょう。



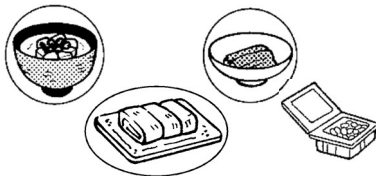
朝食の効果



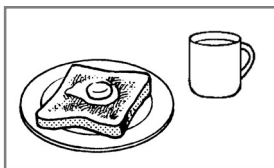
いつもの朝食にプラス一品



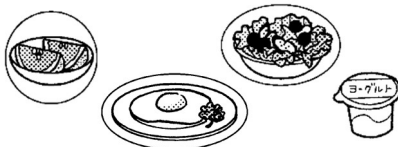
+



主菜・副菜などをもう一品プラスしてみましょう。



+



栄養バランスの整った朝食がよいとわかっているけど、毎日きっちり準備するのは難しいものです。冷蔵庫から出してすぐ食べられる納豆やヨーグルト、夕食の残りのおかずなどをプラスして理想の朝食に近づけるように工夫してみましょう。