

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4年度)



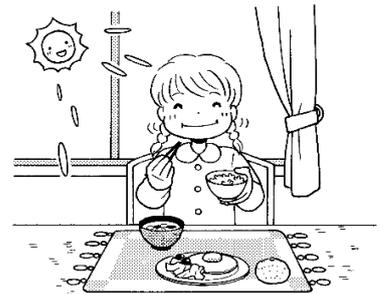
尾道市教育委員会

夏休みも終わり、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。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』で一日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。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、脳と体を活性化させるための大切な栄養源で、日中元気に活動するためにも欠かせないものです。

朝ごはんをおいしく食べて気持ちよく一日をスタートさせましょう！



朝ごはんをおいしく食べるには・・・

★早寝・早起き★



朝起きてすぐはなかなか食が進みにくいですね。早起きをして、脳がしっかり目覚めてから食事をするとうまくもわいてきます。

★お腹がすくリズム作り★



朝・昼・夕決まった時間に食事をするとう食前にお腹がすくようになります。胃の準備が整ってから食事することで栄養もしっかり吸収されます。

★野菜ジュースや牛乳を飲む★



朝は食欲がない人でも牛乳や野菜ジュースなど、まずは水分をとることから始めてみましょう。水分をとると、胃腸が刺激されて食欲がでます。

★何か食べることから始めよう★



果物やヨーグルトなどの食べやすい物から始めてみましょう。また、ご飯に具材を混ぜこんだりパンにはさんでみたり食事内容を工夫してみましょう。