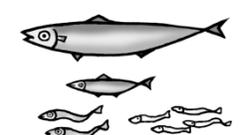




新学期が始まりました。9 月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

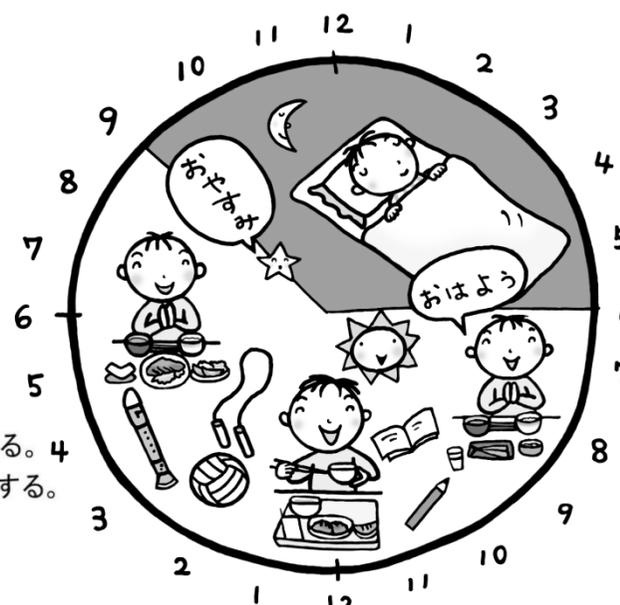
<p>まごわ (は) やさしい!</p> <p>日本の伝統食材</p>	<p>まめ(豆類)</p>  <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p>ごま(種実類)</p>  <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p>わ(は)かめ (海藻類)</p>  <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<p>やさい (野菜類)</p>  <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよいです。</p>	<p>さかな (魚類、小魚類)</p>  <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p>しいたけ (きのこ類)</p>  <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したのものにはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p>いも (いも類)</p>  <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。</p>

体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるためには】

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④日中はしっかり活動する。
- ⑤寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



朝ごはんは脳・体・おなかにスイッチが入ります。

あさごはん、あたまシャキーン! 朝ごはん、元気ハツラツ! 朝ごはん、おなかスッキリ!

あさごはんを たべると、あたま(のう)に えいようがいき、あたまの はたらきを、よくしてくれます。

なかでも、ごはんや パンなどは、あたま(のう)を めざめさせる いちばんの ごちそうになるよ。

ねているときは、体温が下がっているの、朝起きてすぐは、体はボーッとしています。しかし、朝ごはんを食べると、体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせてくれるので、体が目覚めます。体が目覚めると、朝から元気に体を動かすことができます。

朝ごはんを食べると、おなか(胃や腸など)が動き出します。おなかが動くことで、便を出しやすくしてくれるので、おなかがスッキリします。また、朝ごはんを決まった時間に食べることで、生活リズムが整いやすくなります。

*給食費の引き落とし

9月の給食費は9月7日(月)・24日(木) ゆうちょ銀行より引き落としになります。残高の確認をお願いします。