



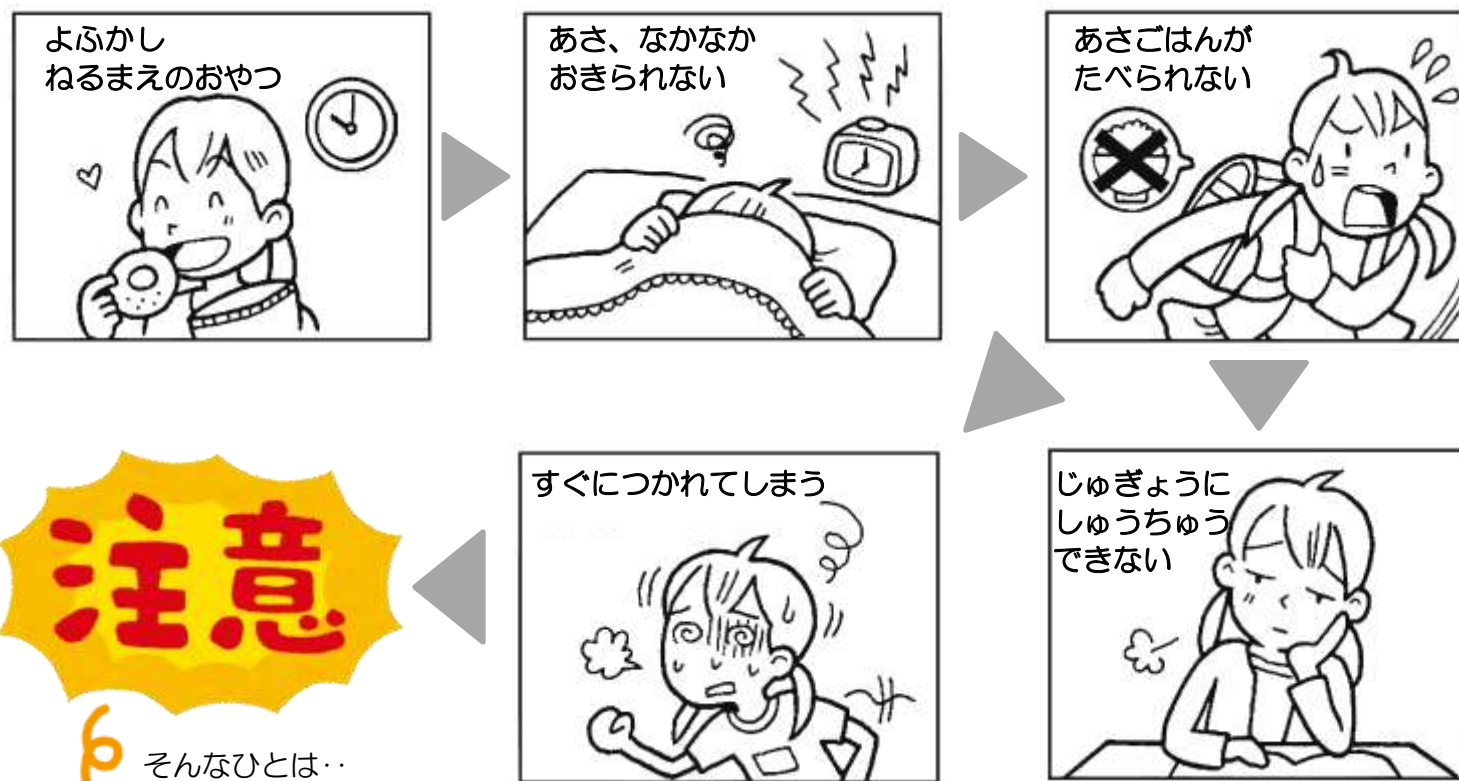
きゅうしょくだより

志木市立志木小学校
H27(2015)年8・9月号

いつもより少し早い時期に始業式を迎え、夏休み明けの体調はいかがでしょう。「なんとなくだるいなあ」と感じている人はいませんか？

こんな生活パターンになっていませんか？

夏休み中に、夜ふかしや朝寝坊をしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐに直して毎日元気にすごせるようにしましょう。



注意

そんなひとは…

規則正しい生活に戻す秘訣は…

規則正しい食生活

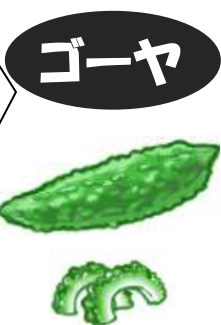
朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。生活リズムが崩れている人は早起きをして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。



冬瓜

1つ5kgあるものもある大きな野菜です。利尿作用もあり、ほてった体から熱をとってくれる働きもあるので夏に食べるのはもってこいです。

苦味があるので敬遠されがちな野菜ですが、食べないのはもったいない優れたものの野菜です。ビタミンCはたっぷりで、体のむくみをとって疲労回復も促進してくれるので夏バテ防止にはぴったりです。



ゴーヤ

熱中症予防にも、野菜たっぷりのみそ汁を！

お米に足りない「リジン」を「みそ」がカバーしてくれるので、ご飯とみそ汁はベストバランスです！和食の一汁二菜献立はそういう面からもいいですね。



～主食・主菜・副菜・汁物の揃った朝食が理想！でも、忙しくて時間がない、食欲がないという方へ～

STEP 1

果物・牛乳・野菜ジュースなど簡単に口にできるものを1品とる。



STEP 2

STEP 1 + おにぎり、具たくさんみそ汁、スープなど食べやすいものや食べる量が少なくても一口でいろいろな食品がとれるものを1品作る。



STEP 3

- ①主食（ご飯、パン、麺）
 - ②主菜（肉、魚、卵、豆腐、納豆、乳製品など）
 - ③副菜（野菜、果物）
- をそろえる。



①黄
②赤
③緑
とバランスのよい食事になります。



