

5月 食育たより

令和3年5月
大府市教育委員会

生活リズムを整えよう

最近^{さいきん}は家で過ごす時間^{いへす}が長^{なが}くなっています。だらだら過ごしているとかえって疲^{つか}れてしまいます。休日^{きゅうじつ}も「早寝^{はやね}・早起^{はやおき}・朝ごはん^{あさごはん}」を実践^{じっせん}して、健康^{けんこう}的な生活リズム^{せいかつ}を身^みにつけましょう。

早寝



睡眠^{すいみん}は、疲れ^{つか}を取^とったり、体^{からだ}を成長^{せいちょう}させたりします。夜^{よる}は早く寝^ねて十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}をとしましょう。

早起



朝^{あさ}の光^{ひかり}を感じ^{かん}ると覚醒^{かくせい}を促^{うなが}す脳内物質^{のうないぶつしつ}のセロトニン^{セロトニン}が分泌^{ぶんびつ}され、日中^{にちゅう}に活動^{かつどう}しやすくなります。

朝ごはん

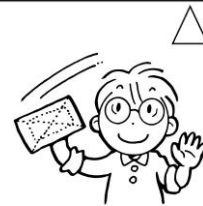


夕食^{ゆうしょく}でとったエネルギー^{エネルギー}は朝^{あさ}には残^{のこ}っていません。午前中^{ごぜんちゅう}、元氣^{げんき}に活動^{かつどう}するために、朝食^{ちようしよく}をとしましょう。

『ながら食べに要注意！』

食^たべながら、何^{なに}か別^{べつ}のことをしていることはありませんか。こうした食習慣^{しょくしゅうかん}ではきちん^{あじ}と味わ^{あじ}うことができず、食^たべたという満足感^{まんぞくかん}が得^えられません。だらだらと食^たべ過ぎてしまい肥満^{ひまん}をまねくことにつながります。また、食^{しょく}事でとるエネルギー^{りょう}量^{りょう}より、毎日^{まいにち}の生活^{せいかつ}で使うエネルギー^{りょう}量^{りょう}が少^{すく}ないと、残^{のこ}ったエネルギー^{たいていしぼう}が体脂肪^{からだ}となって体^{からだ}に蓄^{たくわ}えられて太^{ふと}ってしまいます。家^{いえ}の中^{なか}でもできる運動^{うんどう}をしたり、家^{いえ}の手伝^{てつだい}いをしたりして積極^{せっきよく}的に体^{からだ}を動か^{うご}かすように工夫^{くふう}しましょう。

食事でとる  エネルギー量	運動+生活で使う  エネルギー量
---	--



テレビを見ながら



本を読みながら



テレビゲームをしながら



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の2日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。