



給食だより

富山市立大久保小学校

緑がさわやかな季節になりました。

5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期でもあります。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをつくり、栄養バランスのとれた食卓と十分な睡眠で体調を整えましょう。

健康づくりのための上手な食べ方

しっかり朝食！

朝食をきちんととることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。



よくかんで楽しくゆっくりと！

よくかんでゆっくり食べることで、消化をよくします。さらに、楽しく食べることで、消化をよりよくし、ストレス解消にも効果があります。



体のリズムに合わせて！

人の体は、朝太陽がのぼると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝・昼・夕と規則正しく摂るということは、健康づくりの上で生体リズムとの関わりからも大事なことです。



腹八分目！

一度にまとめ食いの習慣がある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて、胃腸の病気の原因にもなります。

食事は腹八分目にとどめることが、健康のために大切です。



食べ物を大切にしよう！

毎日食べている食事やおやつ等を、何気なく残していませんか？ほんの少しと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。



あきた



味が嫌いだ



食べたくない



お腹がいっぱい

上記のような理由から食べ物を残してよいのでしょうか？

私たちは、生きていくためにたくさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えると、ほんの少しでもむだにはできません。ひと口ひと口よく味わい、最後の一粒、これまで大切に食べましょう。