

# 給食だより 第5号



令和5年8月25日 発行  
総社市地食べ学校給食センターえがお

夏休みが終わりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり体調を崩しやすくなります。生活リズムの乱れも原因のひとつです。解消するためには、朝日を浴びたり朝ごはんを食べたりすることや日中は外で体を動かすことが大切です。そうすることで、夜ぐっすり眠ることができ、少しずつ生活リズムが整います。

## 9月1日～30日は **食生活改善普及運動月間** です

食生活と健康は深く関係しています。食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも食生活と生活習慣を見直し、改善する機会にしましょう。

### 生活習慣病とは

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒など、日ごろの生活習慣が関係して発症・進行する病気のことです。特に、肥満は生活習慣病のひとつであり、糖尿病・脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。



### 家族みんなで、できることから始めよう！

<p><b>初級</b> ★</p> <p>① よくかんで食べる</p> <p>② お菓子や甘い飲み物の摂り過ぎに注意する</p>	<p><b>中級</b> ★★</p> <p>① 野菜料理を増やす</p> <p>② 塩の摂り過ぎに気をつける</p>	<p><b>上級</b> ★★★</p> <p>① いろいろな食べ物をバランスよく食べる</p> <p>② 栄養成分表示を確認する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> <p>名称/ノースラム（スライス） 原材料名/豚肉・鶏肉・大豆たん白、食塩、卵たん白、調味料（アミノ酸等）、カゼイン（乳由来）、増粘多糖類、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（ビタミンE）、くんば、着色料（着色料Na）、香辛料抽出物 内容量/40g 賞味期限/賞味期限内に消費 保存方法/要冷蔵（10℃以下） 製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇番〇〇</p> </div>
---	---	---

まだまだ暑さも厳しいので、無理をしないように見守っていただくようお願いいたします。

## スポーツで力を発揮するための食事



競技力を高めるためには、練習やトレーニングに励むことが大切です。また、健康な体づくりも欠かすことができません。スポーツで力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

**えいよう 栄養**

試合の3～4時間前にエネルギー源になる主食をとりましょう。

**あさ 朝ごはん**

朝ごはんを抜くと熱中症のリスクが高まります。毎日食べる習慣をつけましょう。

**よくかむ**

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べるのが大切です。

**すいみん 睡眠**

成長を促す「成長ホルモン」は睡眠時にたくさん出ます。疲れを翌日に持ち越さないためにも、しっかり寝ましょう。

試合後は早めに食事をとり、エネルギーを補給しましょう。

