



食育だより担当	9月の目標	
栄養士：又吉	食育	・生活リズムを整える工夫 ・疲労回復の食事
978-2103 (勝連給食センター)		

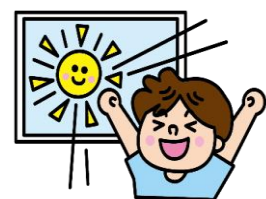
あっという間に夏休みが終わり、いよいよ新学期がスタートします。2学期も元気に登校できるよう、規則正しい生活リズムを心がけ学校生活が楽しく過ごせるとよいですね。
しかし、新型コロナの感染状況を見ると、まだまだ収束の気配が見られません。2学期も引き続き「手洗い・うがい・食事」をしっかりおこない、感染症を予防しましょう。

生活リズムを整えよう!

健康になるための3つの柱は、「運動」「食事」「睡眠」といわれています。長い休み中で、生活リズムがくずれていませんか?健康な3つの柱を中心に、日常生活を規則正しく行って生活リズムを整えましょう。



1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう

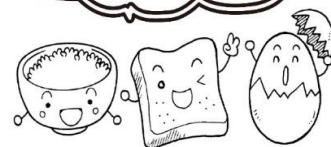


行ってきまーす!



しっかり朝ごはんのために...

朝ごはん 毎日食べようね



あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

☆夏の疲れを吹き飛ばそう! 疲労回復に効果のある食べものベスト3 ☆

1位: 鶏むね肉



鶏や回遊魚の筋肉は、動きまわっても疲れにくい構造になっています。その筋肉には、疲労回復に強い「イミダソールペプチド」という成分が含まれており、特に鶏むね肉に多くふくまれています。

2位: 豚肉



豚肉に含まれている「ビタミンB1」には、体の老廃物の代謝を促進してくれるはたらきがあります。疲れた体は老廃物がたまっているので、ビタミンB1をとることで、疲労回復が期待できます。

3位: かつお



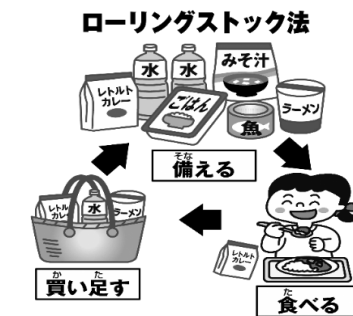
かつおは、鶏肉にも含まれている「イミダソールペプチド」の他に「タウリン」も含まれています。タウリンには、様々な体の不調に対する抵抗力をつける働きがあります。

参考資料: Woman.excite, WEV

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

うるま市の給食センターでは、11月5日の地震・津波訓練の日に、災害時給食を提供します。



右側に記載されているQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。

QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックしてください。今月のレシピは、沖縄食材を使用した食欲増進の給食レシピ「ウッチンライス」「ゴーヤウサチー」を掲載していますので、ぜひご覧ください♪

レシピを検索

