



# 給食だより

鳥栖市教育委員会  
令和5年 8,9月発行



夏休みも終わり2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けない体をつくるには、規則正しい生活とバランスのよい食事をするのが大切です。生活のリズムを戻すためにも、3食の食事をしっかりととりましょう!!

## バランスのよい食事をしよう!!

### 副菜

野菜・いも類・海藻・果物  
などの食べ物  
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整えてくれます。

### 主食

ごはん・パン・麺類などの  
穀類の食べ物  
活動のためのエネルギー源になります。3食しっかりと食べましょう。



### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品などの食べ物から体を動かすために必要な筋肉や骨、生きていくために必要な血液を作ってくれます。

### 汁物

ビタミンやカルシウムなど食事に必要な食べ物  
主菜・副菜の中に足りない栄養素を補います。また汁物は水分補給にもなります。

食事のバランスを保つには、様々な食品を組み合わせる食べることが基本です。主食であるごはんなどの穀類に、副食の中心となる主菜と付け合わせの副菜をそろえて食べることが大切です。主食のごはんと副食のメインとなる主菜だけ！好きなものだけ！の食事ではなく、付け合わせや煮物などの副菜もバランスよく食べるように心がけましょう。



## こんな人はいませんか・・・？体からの危険信号！？



朝、なかなか起きられない



食欲がわかず、おなかがすかない



頭がボーっとして、勉強に集中ができない



体がだるく、やる気が起きない



夜、目がさえて寝つきが悪い

## 生活リズムをととのえるために・・・

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる事で、生活リズムがもどってきます。早寝早起きをして朝ごはんを食べることから始めてみましょう。夜遅い食事の時は食べ過ぎると朝ごはんを抜く原因になるので、食べる量にも注意が必要です。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけましょう!!

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

