

給食だより 9月号

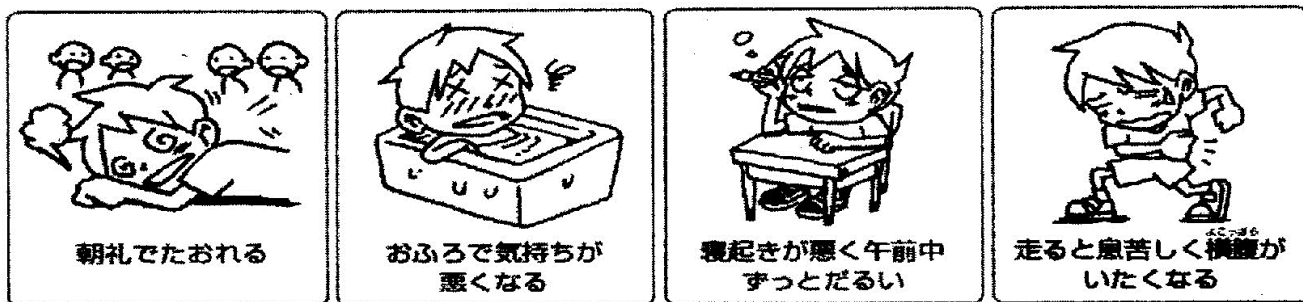
太田市立城東中学校

みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか？

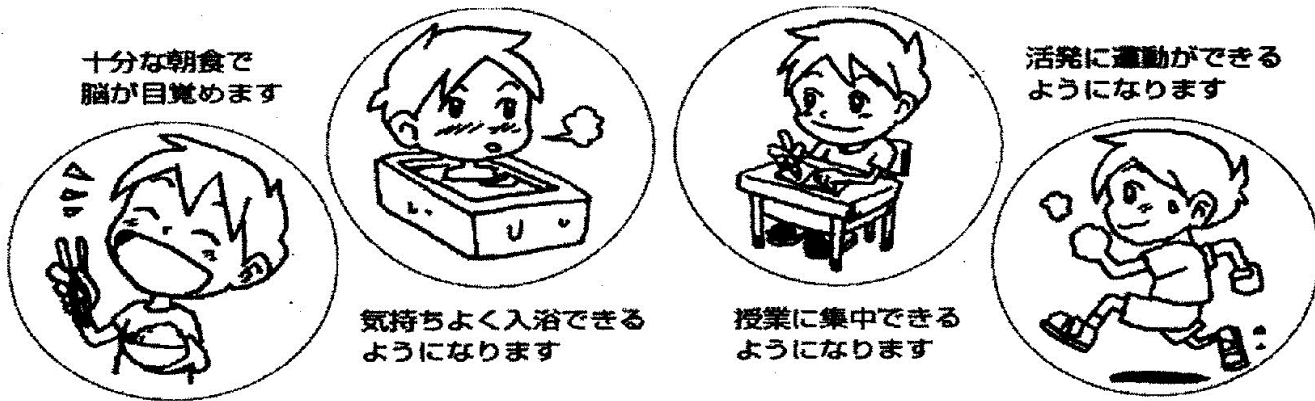
きっとさまざまな体験をして、充実した時間を過ごせたことだと思います。

さて、これからまた学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活習慣が乱れていることが原因かもしれません。規則正しい生活と食事で元気を取り戻しましょう。

夏休みが終わると こんな人が多いようです



これらのことは、夏の疲れと気持ちのゆるみからなることが多いので、1日も早く元気なからだになるため、「朝ごはん」をしっかり食べましょう。



敬老の日 9月17日は敬老の日です。日本は世界一の長寿国で、いまや人生は80年の時代です。しかし、今の若い人たちの食生活のままで80歳まで元気でいられるのでしょうか。長寿の食生活の秘密は？

選んでとろう、よいたんぱく質を！

卵、白身魚、鶏肉、豆腐、納豆など、質のよいたんぱく質を多く含むものを、ほかの食品と組み合わせる毎日の食卓にのせましょう。

欠かさずとろう、新鮮な野菜・くだもの・海藻類！

老化防止のため、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。便秘も防げます。

動物性脂肪をおさえよう！

脂っこいものを多くとることは、老化を早めます。植物性のものを上手に使ってください。

味はうすめに、量はひかえめに！

塩分のとりすぎは高血圧にもつながります。うす味にして食べ物のもつ本来の味を楽しんでください。