



給食だより

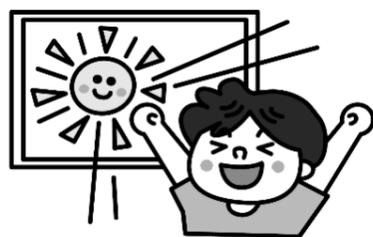
兵庫県立視覚特別支援学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年もコロナ禍で家で過ごすことが多かったと思います。体力が落ちているので少しずつ学校生活に慣れていきましょう。

🕒生活リズムを整えよう! 🍲

長期の休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

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



🐱生活習慣を見直してみませんか?

食生活と健康は深く関係しており、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、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていただければと思います。

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・進行する疾患のことです。

家族みんなで!

できることから始めてみましょう.....

初級

●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする

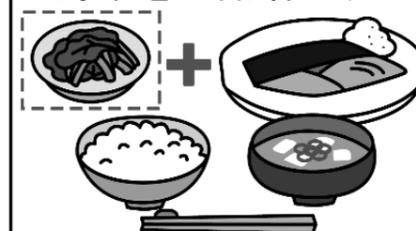


●いつもより多く歩く



中級

●野菜を一品増やす



●薄味を心がける



●毎朝ラジオ体操をする



上級

●いろいろな食品をバランスよく食べる



●栄養成分表示を見て食品を選ぶ



●30分以上の運動を週2回以上行う

