



食育だより

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。



塩は化学記号で NaCl

高血圧予防にとりたい

カリウム

カリウムは、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

カリウムを多く含む食品例

ほうれんそう



バナナ



キウイフルーツ



じゃがいも



納豆

食生活を
みなおそう

早起・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

成長期の無理なダイエットはやめよう

食事や炭水化物をぬくなどの無理なダイエットは、体の発育・発達が妨げられ、免疫力低下や、女子の場合は月経異常などを引き起こします。健康のためには、バランスのよい食事を取り、適度な運動をすることが大切です。



あおぞらきゅうしょく
青空給食

今年も青空給食を行います。小学校は10月28日(月)中学校は10月18日(金)です。この日はいつもの給食をお弁当にして、提供します。お家にレジャーシートがあれば、持参していただくと助かります。友達や先生と一緒に青空の下、普段とは少し違う給食を楽しんでほしいと思います。

この日の献立は、「地産地消」をテーマに山口県の特産品をたくさん取り入れたお弁当にしています。
お楽しみに！

