

いよいよ前期後半がスタートしました。夏休み中は、規則正しい生活を過ごすことができたでしょうか？

まだまだ暑い日が続きます。早寝、早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって、生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

早寝、早起き、朝ごはん、元気に学校生活を!!

みなさんは、早寝、早起きをして朝ごはんを食べていますか？

栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。



朝ごはん

朝ごはん

チェック

生活リズムをととのえるために

- ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 寝る前までテレビを見たり、ゲームやスマホなどを使用したりしないようにする。

減塩推進月間について

北九州市では、9月を「北九州市減塩推進月間」としています。

塩分を摂りすぎない食事を工夫することで、健康な体で過ごすことができます。

【減塩の工夫】を紹介します。

○汁物は具たくさん：汁物を具たくさんにすると、汁の量が減るため減塩になり、野菜もたくさんとることができます。

○だしの活用：いりこや昆布、かつお節などでだしをしっかりとることで、だしのうま味を生かし少ない調味料でもおいしく食べることができます。

○香ばしさを活用：和え物に炒ったごまやアーモンドを加えたり、肉や魚をほどよく焼いて焦げ目をつけたりすると、香ばしさが加わりおいしく食べることができます。

