

きゅうしょくセンターから こんにちは

臨時休業がはじまり、3ヶ月目となりました。給食センターでは、いつ給食が始まってもいいように、準備を進めています。給食を通じて、みなさんと楽しい時間を過ごすことができるまで、一緒にがんばりましょうね。

ところで、長い臨時休業生活で生活リズムはくずれていませんか？健康な身体をつくる基本は、勉強・運動・食事・睡眠などの日常生活を規則正しくすることが大切です。この機会に、生活リズムを見直してみませんか？

【睡眠】

十分な睡眠をとることで、成長ホルモンが分泌されます。また、生活リズムを整えるためにも大切です。

0時

【起床】

太陽の光を浴びると、みだれた体内時計がリセットされ、生活リズムを新たに整えることができます。

3時

【夕食】

寝ている間に身体は作られます。身体を作るために、たんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を意識して取りましょう。

21時

18時

【おやつ】

3回の食事でとりきれない栄養をとりましょう。牛乳や果物がオススメです！



15時

【朝食】

朝食を食べると、体にエネルギーが補給され、集中力や活動力がアップします。しっかり食べて、1日をスタートさせましょう。

6時

【昼食】

バランスを意識して食べましょう。
※給食センターのホームページに給食のレシピを紹介しています。参考にしてみてください。

12時

お知らせ

給食センターでは、ホームページに生活リズム記録シート、給食のレシピ、令和元年度に配布した給食だより等を掲載しています。新しい資料も作成中です。資料が完成次第、随時更新をしていきますので、ご家庭で過ごす際に活用していただけたらと思います。ぜひ、ご覧ください！

（アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>）



生活リズム 記録シート(月)

日にち	日	日	日	日	日	日	日
起きた時間	:	:	:	:	:	:	:
朝ごはん	時間	:	:	:	:	:	:
	内容						
昼ごはん	時間	:	:	:	:	:	:
	内容						
おやつ	時間	:	:	:	:	:	:
	内容						
夜ごはん	時間	:	:	:	:	:	:
	内容						
寝た時間	:	:	:	:	:	:	:
勉強した内容							
運動した内容							