



令和8年9月
高崎市立塚沢幼稚園
栄養士 美才治

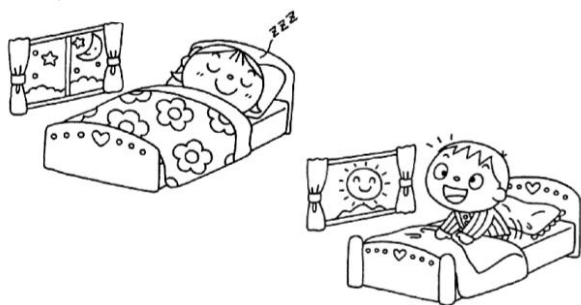
夏休みが終わり、2学期が始まりました。不規則な生活をして体内時計が乱れると、体のだるさや寝つき、寝起きが悪くなりがちです。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日をあび、朝食を食べる習慣をつけることです。毎日元気いっぱい過ごすためにも、朝決まった時間に起きて朝ごはんを食べるようにしましょう。

夏の疲れが出ていませんか？

休み明けは頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギになります。シャキッとした生活を送るためにも、これらのことを心がけましょう。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんは重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



ビタミンB₁やクエン酸で疲労回復

ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取りいれましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB₁を多く含む食品



豚肉



豆類



種実類



玄米などの
未精製の穀類

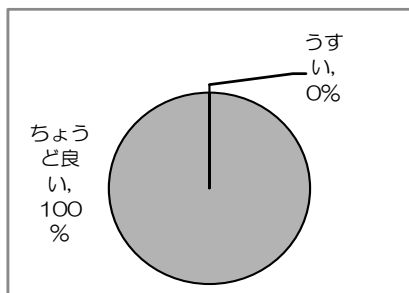
にんにく、にら、
ねぎに含まれる
「アリシン」と
一緒にとると、
効果がアツシ
ます！

試食会がありました

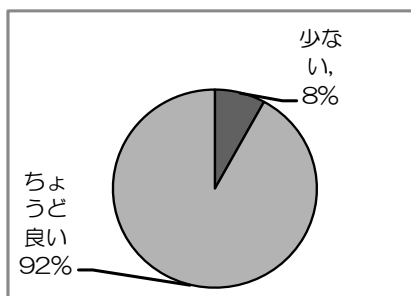
7月9日、年中組さんの試食会がありました。参加していただいた保護者の方にアンケートを実施させていただきました。たくさんの貴重なご意見をいただきました。これらのご意見を参考に、今後の給食作りをしていきたいと思ひます。

(アンケート結果)

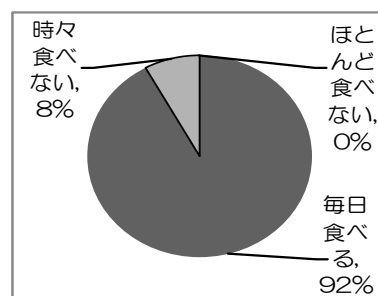
1. 味付けはどうでしたか



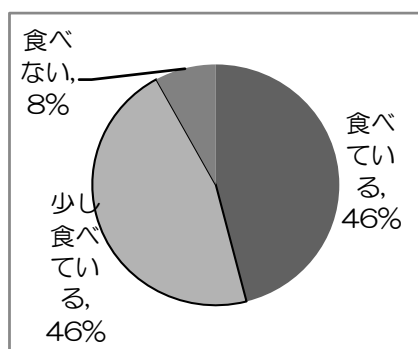
2. 量は どうでしたか



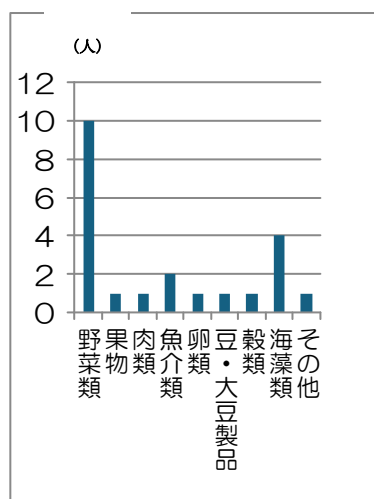
3. 朝食は食べていますか



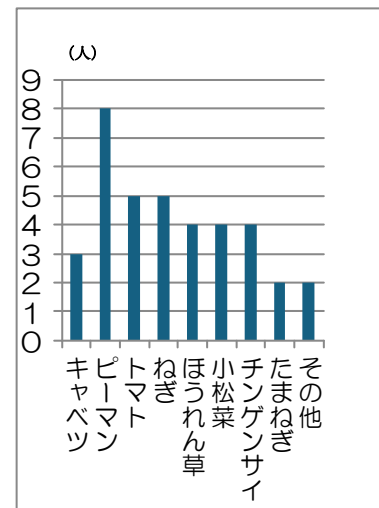
4. 野菜を毎食たべますか



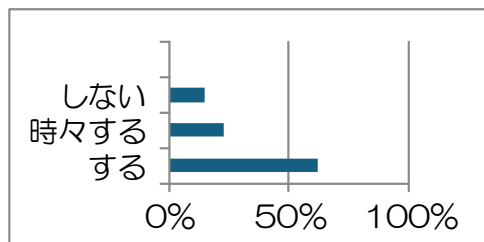
5. 苦手な食べ物は何ですか



6. 苦手な野菜は何ですか



7. 給食について話をしますか



8. お子さんが食に対して興味をもつように何かしていますか

