



夏休み明け♪

普段のペースに戻そう!

皆さん、どんな夏休みを過ごしましたか? 充実した時間を過ごせたでしょうか? 楽しく過ごせたという人も、それほどでもなかったという人も、とにかく学校は今日から再開です♪ まずはお休みモードになっている心身を、普段のペースに戻しましょう! 就寝時間と起床時間をととのえるのはもちろんのこと、夏バテが出てくるのはこれからのので、食生活のバランスにより一層の配慮が必要です。次の文章に目を通して体調管理の参考にしてみてくださいね。



水の大切さとは?

ご存知のように、水分は人の体の約6割を占めています。水は栄養素をはなりません、体内で栄養素の運搬と老廃物の排出、体温調節、体液の濃度調節などの働きをしています。生命維持にはなくてはならないもので、汗をかく夏はとくにマメに補給しなければなりません。まだまだ残暑が続きますので、勉強、部活のパフォーマンスを維持するためにも十分に注意して下さい。



『食生活指針』振り返り

次に、現在の自分の食生活が10の食生活指針に沿ったものになっているかを確認してみましょう。

- ①食事を楽しんでいますか?
- ②1日の食事のリズムをもとに、健やかな生活リズムをつくれていますか?

- ③主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを考えていますか?
- ④ごはんなどの穀物をきちんと摂っていますか?
- ⑤野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせていますか?
- ⑥食塩や脂肪は控えめに!
- ⑦適正体重を知り、日々の活動量に見合った食事量になっていますか?
- ⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も食べていますか?
- ⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄物を少なくする工夫をしていますか?
- ⑩自分の食生活全般を定期的に見直してきていますか?

このようなガイドラインに則った、バランスの取れた食事を強力にサポートしてくれるのがカフェテリアなんですよ♪ぜひぜひ、上手に活用して下さいね。

9/1(月)~9/6(土)の注目の献立表は別紙で確認して下さい。皆さんの来店をお待ちしております♪