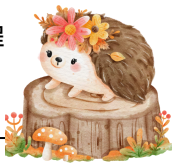




8・9月

給食だより

鹿児島県立開陽高等学校
定時制課程



長かった夏休みも終わりました。生活のリズムを崩していませんか？
夏休みは生活リズムが不規則になりがちなので、ごはんをしっかり食べ、健康的なリズムを作りましょう！残り少ない前期も、美味しい給食を作りたいと思います！

☆夏休み明けの生活リズムを整えよう☆



3食の
食事



運動



睡眠

朝・昼・夕の3食決まった時間に食べることで生活リズムは戻りやすくなります。ごはんを食べることが大切です。夜遅い食事の時は食べ過ぎると朝ごはんを抜く原因になるので、食べる量を調整しましょう。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけましょう！



疲労回復にはビタミンB1！



ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので積極的に取り入れましょう。ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

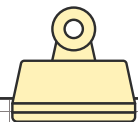


豚肉・豆類・玄米

アリシンを含む食品



玉ねぎ・ねぎ・にんにく



☆お知らせ☆

🌸 8月給食開始日
→ 8月26日（月）

🌸 9月給食終了日
→ 9月12日（木）