

長い夏休みは、部活動や勉強にと充実した毎日を過ごすことができたでしょうか？8月23日(月)は「処暑」、暑さもようやくおさまり、朝夕は初秋の気配がただよい始めました。9月8日(水)は「白露」、野草に白露(つゆ)が宿り始め、9月23日(木)は「秋分の日」、これより徐々に昼が短く、夜が長くなって行きます。

9月6日(月)・7日(火)は期末テスト、10月1日(金)からは宇河地区新人大会がはじまります。暑さに負けず、1日も早く生活のペースをとりもどせるように、食生活から見直しましょう。

① 朝ごはんは必ず食べよう。

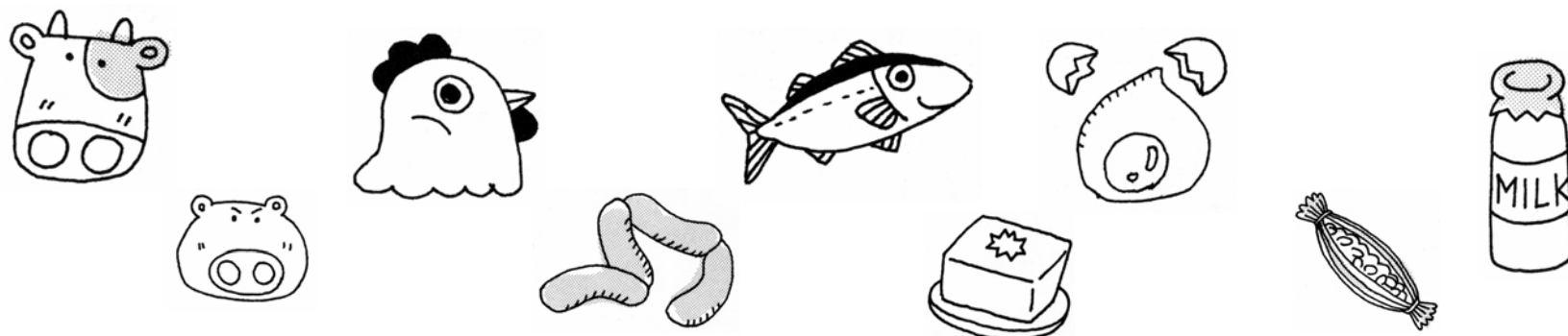
朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に働きます。菓子パンやインスタント食品を朝食がわりにしている人はいませんか。体だけでなく、脳のためにもバランスよい食事が必要です。では、何を食べたらよいのでしょうか？下の絵を参考にしましょう。



まず、主食を選びましょう。 次に主菜を選びましょう。 さらに副菜を選びましょう。 果物・乳製品もあるとよいでしょう。

② たんぱく質をとろう。

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内に吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけましょう。



③ 水分を正しくとろう。

水分は甘くないものでとりましょう。麦茶・緑茶・牛乳がよいでしょう。 清涼飲料水の飲みすぎは……

Illustrations showing the effects of drinking too much soft drinks: becoming obese (肥満のもと), getting tired (疲れやすくなる), tooth decay (むし歯のもと), and loss of appetite (食欲がなくなる).

今月の地産地消

Table listing local products for each day from August 30 to September 30, including items like cucumbers, eggplants, and various vegetables.

平石地区で取れたものです。