

長かった夏休みが終わり、2学期に入って給食も始まりましたね！

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？ 夏休み中も、規則正しい生活を送り、健康に過ごすことができたでしょうか。

2学期は体育祭、合唱コンクールと行事がたくさんあります。特に、体育祭はしっかり食べて健康な体をつくることで、暑い日の練習に耐えることのできる体になります。2学期に入り、給食の残りが増えています。学校生活を楽しく健康に過ごせるように、しっかり食べて生活リズムを整えていきましょう！

チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。



⚡ 運動中の水分補給について ⚡

運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するために、「のどがかわく前」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



おすすめレシピを紹介します♪

グリーンスムージー(2人分)

【材料】

- バナナ……1本
- 小松菜……1株
- りんご……1/2個
- 牛乳………200ml

【作り方】

下準備

- ・小松菜は、3cmにカットしておく。
- ・りんごは皮をむき、一口大にカットしておく。
- ・バナナは、一口大にちぎっておく。

- ① バナナ、小松菜、りんご、牛乳をミキサーに入れ、スイッチ ON!!
- ② 小松菜が細かくなったら、出来上がり♪



糖質、カルシウム、ビタミンCがたっぷりとれる一品です。
練習前のエネルギー補給、練習後のエネルギー回復、食欲のない日の朝食としてもおすすめです！
牛乳を豆乳に変えたり、バナナを凍らせて作ってもおいしいですよ。

