



食後の過ごし方を考えよう

【指導項目】 休養の大切さ 食後の過ごし方

【指導内容】 消化と休養の関係を理解し、食後を和やかに過ごすことができる。

- ①消化の意義と休養の関係
②休養の仕方



Table with columns for date, menu name, milk, main ingredients (1-6 groups), and energy/nutrient content. Includes callouts for '県産和牛使用献立' and '朝ごはんおすすめ献立'.

※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※欠荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

★19日(金)食育の日(給食)は「食育の日」で食育について考える日です。

北海道 郷土料理「どさんこ汁」

どさんこは漢字で書くと「道産子」。
「北海道で生まれたもの」という意味があります。
北海道では広大な農地にとろもろこし・じゃが芋・人参などをたくさん栽培しています。
どさんこ汁には、このような北海道の食材を多く使っています。
また、みそ仕立てで、バターも入っていて濃厚な味わいです。



受験期の食事

・朝食をとりましょう。

勉強のときに使う脳は、炭水化物をエネルギーにして動いています。朝ごはんを食べて、脳にスイッチを入れましょう。

・からだの温まる食事を心がけましょう。

いも、人参、大根、ねぎ、玉ねぎなどは体を温める野菜です。

・受験日が近づいたら、生ものはさげましょう。

緊張すると、胃の働きがいつもより弱くなることもあります。