

食育だより

8月

給食室
令和6年8月



生活リズムを取り戻そう！

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



●間食について

お菓子は時間と量を決めて摂りましょう。

お菓子を食べ過ぎると、きちんとした食事がとりにくくなるので、

1日200kcal以内を目安にしましょう。

※200kcal(キロカロリー)目安の食品



アイスクリーム
小1個



ポテトチップス
約1/2袋



どら焼き
1個



板チョコレート
約1/2枚

●夜食について

高校生になると夜遅くまで起きていることが多くなり、夜食を摂る人がいると思います。しかし夜食は十分に考えてとらないと胃に負担をかけ、翌日の朝食を抜くことにもつながります。肥満にもなりやすくなります。もし夜食をとるならばできるだけ消化の良いものを選びましょう。



プリン



茶碗蒸し



うどん



雑炊またはおかゆ



8月31日は野菜の日です。

や(8)さ(3)い(1)の語呂合せから。野菜の消費促進や健康意識の向上を目的とする日です。

厚生労働省は毎日「野菜1日350g以上食べる」を推奨しています。31日は意識して食べましょう。

