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 とりましょう。



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、朝食をとりましょう。



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









雑炊またはおかゆ









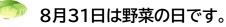












や(8)さ(3)い(1)の語呂合せから。野菜の消費促進や健康意 識の向上を目的とする日です。

