



給食だより 9月号



津久井学校給食センター
9月の給食目標「食事と運動について考えよう」

『生活リズム』乱れていませんか？



長期休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいます。が、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



Q 朝に一番おすすめの飲み物は、どれでしょう？

- ① ジュースだけ ② 水や牛乳、お茶 ③ 炭酸ジュース

A ②水や牛乳、お茶

朝は寝ている間に汗をかくて、体の水分が少なくなっています。水やお茶で水分補給をすると体が目覚めやすくなります。また、牛乳にはカルシウムやたんぱく質が含まれていて、成長期のみなさんにぴったりです。ジュースや炭酸ジュースよりもおすすめです。