



『生活リズム』乱れていませんか？

生活リズムを整えるために.....

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み中の夜更かしや不規則な食事などによって、休み明けは、朝なかなか起きられない、体がだるい、イライラする、やる気がおきない、勉強に集中できなかったりなど、体や心に不調を感じ、夏バテの影響がでて体調を崩す心配もあります。学校生活を元気に送るために、「早寝・早起き・朝ごはん」で食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、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1～1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。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



いろいろな食品をバランスよくとりましょう

給食では1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んで、普段の食事に取り入れてみましょう。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩は、食べ物の美味しさや保存にかかわることに加え、私たちの体にとって、なくてはならないものです。一方で、とり過ぎると高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。日頃から薄味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。