



# 8・9月給食だより



令和6年度  
松陵中学校

## 8・9月の目標 生活リズムを整えよう



長い夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているいませんか。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい生活を送れるように心がけましょう。

### 生活習慣チェック

- 毎日、朝ごはんを食べている。
- 寝る前までテレビを見たり、パソコンやスマホなどを使用したりしないようにしている。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きている。
- 一日3食を、決まった時間に食べている（寝る直前まで画面を見てると、寝入りが悪くなると言われています。）

生活習慣チェックを行って、いくつあてはまるか確認してみましょう。あてはまらなかったところは改善できるポイントです。1つでも多くあてはまるように生活習慣を見直していきましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....

朝ごはんをぬいてしまっている人は注目！  
実は、こんな効果があるんです！



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。朝ごはんを食べると良いことがたくさんありますね。



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんを食べてから登校しよう

