

8・9月給食だよい



令和7年度

松陵中学校

長い夏休みも終わり、学校が始まります。夏休みの間、規則正しい生活ができたでしょうか。みなさんが健康的に成長するためには、生活のリズムを整えることが大切です。早寝・早起き・しっかり朝食の習慣をしっかりと身につけましょう。

8・9月の目標 生活リズムを整えよう



なぜ、早く寝ない
といけないの？



気持ちよく早く起きる
ためのコツは？



朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守！

睡眠不足にならないよう
に決めた時間は守りましょう。寝る2時間前
から、画面を見ないようにしましょう。



朝食は、なぜ食べないと
いけないの？

つくってみよう♪朝食レシピ



朝食で3つのスイッチオン

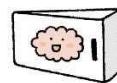


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるで、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



地震、津波、豪雨、台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。家族で食料・飲み物などのたくわえが十分にあるか確認したり、無事かどうかの確認方法や集合場所を決めたりしておくことが大切です。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【副菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ



- 果物の缶詰

【飲料】

- 水



- 茶

【調味料】

- 砂糖

- 塩

- 酢

- しょうゆ

- みそ

