

# 8・9月給食だより



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？

### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。



気持ちよく早く起きるためのコツは？



朝の光にはパワーがある！

### 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

#### わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

#### 厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんを味つけをした後、ごはんにのせる。

### 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ので、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。



9月1日は  
防災の日

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



#### 【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



#### 【副菜】

- ☐ 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
- ☐ チョコレート



#### 【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



#### 【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

