



令和7年8月26日
中能登町学校給食センター

なつやす 夏休みも終わり お がっき 2学期が始まります。 はじ やす あ がつ たいちょう くず じき 休み明けの 9月は体調を崩しやすい時期です。

「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

毎日元気に過ごせる 生活リズムの整え方！

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活

しゅうかん みだ がくしゅういよく たいりょく きりょく ていか してき 習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。



①早起きをして 朝日を浴びよう！

あさひ あ 朝日を浴びることで、睡眠ホルモンが減少

のう め ざ し、脳が目覚めます！また、幸せホルモンといわれる、脳内物質のセロトニンが分泌され、がんば ちから 頑張る力がわいてきます！

あか 明るい窓際で体を伸ばしながら、15秒ほど

そら 空を見上げてみましょう。

②朝ごはんを しっかり食べよう

ゆうしょく 夕食でとったエネルギーは朝のこには残っていません。午前中、元気かつどう に活動するために朝食をしっかり食べましょう。

たんすいかぶつ 炭水化物を含むごはんやパンは、のう 脳のエネルギーの源です。



はやね ③早寝をこころがけよう

すいみん 睡眠は、つか 疲れをとったり、からだ せいちょう 体を成長させたりします。よる 夜は早く寝て、じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとりましょう。



9月3日の なかのとまちさん きんしゅり 中能登町産金糸瓜



きんしゅり 金糸瓜は「能登野菜」のひとつです。「能登野菜」は古くから能登の自然豊かな土地で育てられた、すぐれた特徴と品質をもっている野菜のことで、17品の野菜があります。



きんしゅり 金糸瓜の特徴は？

かにく 果肉はゆでるとパラパラとほどけ、そうめんのように細い糸状になります。金色の糸のようなので「金糸瓜」という名前ですが「そうめんかぼちや」とも呼ばれます。食べるとシャキシャキとした歯ごたえがあります。



きんしゅり 金糸瓜の栄養は？

しょくもつせんい ビタミンC、食物繊維が豊富です。めんえきりょく 免疫力を高めたり、腸内環境をととのえたりする働きがあります。



かにく いとじょう ←ゆでると果肉が 糸状になります