



令和7年8月26日  
中能登町学校給食センター

夏休みも終わり 2学期が始まります。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。

まいにちげんき す  
毎日元気に過ごせる

せいかつ ととの かた  
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

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。



はや お  
①早起きをして

あさひ あ  
朝日を浴びよう！

あさひ あ すいみん げんしょう  
朝日を浴びることで、睡眠ホルモンが減少

し、脳の目覚めます！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 まどぎわ からだ の  
明るい窓際で体を伸ばしながら、15秒ほど

そら み あ  
空を見上げてみましょう。



あさ  
②朝ごはんを

た  
しっかり食べよう

ゆうしょく あさ  
夕食でとったエネルギーは朝

には残っていません。午前中、元氣

に活動するために朝食をしっかり

り食べましょう。

たんすいかぶつ ふく  
炭水化物を含むごはんやパンは、

のう みなもと  
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 つか からだ せいちょう  
睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりしま

す。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

9月3日の  
給食に出ます 中能登町産金糸瓜



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。



きんしゅうり とくちょう  
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「そうめんかぼちゃ」ともよばれています。食べるとシャキシャキとした歯ごたえがあります。



きんしゅうり えいよう  
金糸瓜の栄養は？

しよくちつせんい  
ビタミンC、食物繊維が豊富です。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  
←ゆでると果肉が糸状になります