

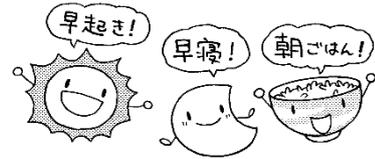
給食だより

令和5年

9月号 珠洲市立緑丘中学校

今月の給食
目標

規則正しい生活をしよう



夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3回の食事をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



《チェック》
あなたの生活はどうですか？

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

生活リズムを
ととのえるために…

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

朝ごはんて元気に1日をスタート！

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

また、体温が上がり血のめぐりがよくなる、胃腸が活発に動き出し排便を促すなど朝ごはんを食べることによって体が内側から目覚めます。

